Dans le JARDIN MEDICINAL

ABSYNTHE

Portrait : Cette plante, de la famille des composées, pousse dans les terres rocailleuses et sèches. Comme elle ne dédaigne pas les altitudes élevées, on la rencontre aussi bien dans les Alpes suisses qu'en Afrique du Nord. Ses tiges atteignent 60 centimètres. Des grappes de fleurs jaunes apparaissent au début de l'été.

Vertus médicinales : Au début du siècle dernier, l'alcool d'absinthe était consommé en apéritif. Or, la plante associée à l'alcool provoque des hallucinations et des lésions cérébrales irréversibles. La consommation en fut interdite en 1915. Cela n'empêche pas cette plante d'être une véritable médicinale.

1. Elle est tonique et apéritive, elle est donc très utile dans les cas de convalescence.
2. C'est un anti-nauséeux, très efficace contre le mal des transports.
3. Elle est utilisée traditionnellement contre la fièvre.
4. Elle soulage les douleurs de règles.
5. C'est un excellent vermifuge, notamment contre les oxyures.

Comment l'utiliser : En tisane, il faut compter 2 cuillerées pour un demi-litre d'eau bouillante. Buvez au maximum 3 tasses par jour. L'absinthe étant très amère, il faut sucrer la tisane au miel.

Attention : il ne faut jamais utiliser l'absinthe plus de 8 jours d'affilée, ni dépasser les doses. Particulièrement chez les femmes enceintes ou allaitantes.

L'ail : une gousse, et tout va mieux !

On vante ses mérites depuis des millénaires. A la fois plante alimentaire et médicinale, l'ail soigne de très nombreuses maladies et peut être utilisée de mille manières.
Mode d'emploi d'une plante indispensable !

Dans l'Antiquité, les Grecs en faisaient une consommation effrénée. Même s'ils l'appelaient « la rose puante », à cause de son odeur forte et soufrée, ils l'employaient couramment comme tonique, diurétique, vermifuge. Ils l'absorbaient pour soigner l'asthme, les maladies de la peau, les douleurs dentaires. Dans l'Odyssée, le Dieu Hermès recommande à Ulysse de prendre de l'ail pour se prémunir contre les méfaits de Circée, la magicienne, qui transformait les hommes en pourceaux ! Plus près de nous, on raconte que notre bon roi Henri IV fut baptisé avec une gousse d'ail, comme d'ailleurs à l'époque tous les enfants de Gascogne.

➨De la tête aux pieds ! La recherche a le plus souvent confirmé ces connaissances ancestrales. Elle a même donné à l'ail de nouvelles lettres de noblesses. Un des composants de la plante, l'alicine, est efficace contre les mycoses des pieds, et on a découvert dans l'ail des substances anti-cancéreuses. L'ail est aussi une plante essentielle du système circulatoire. Il évite l'excès de cholestérol et soulage l'hypertension. Il favorise ainsi la circulation sanguine générale et la micro-circulation cérébrale. La liste pourrait encore être longue…
Pour le maintien de la santé, il faut donc mettre l'ail au menu de tous les jours. Vous pouvez, certes, l'intégrer à votre alimentation : vos salades, vos plats cuisinés…

➨Consommez l'ail « à l'ancienne ». Vous pouvez aussi suivre les conseils que délivrait Maurice Mességué dans son livre Mon herbier de santé (Editions Laffont/Tchou).

✓En tartines : Il suffit de faire griller une tranche de bon pain de campagne, assez épais, puis de la frotter, toute chaude, avec une gousse d'ail et de l'arroser d'un filet d'huile d'olive. C'est délicieux, même pour le goûter des enfants, car c'est une préparation vermifuge. Un conseil : ma grand-mère n'épluchait jamais la gousse d'ail avant de la frotter, pour lui conserver tout son arôme et toutes ses vertus.

✓En décoction : comptez une tête d'ail pour un litre de bouillon de légume : laissez bouillir un quart d'heure environ. Buvez trois tasses par jour. Excellent pour les problèmes circulatoires et comme antiseptique intestinal.

✓En teinture : laissez macérer pendant trois jours une gousse d'ail dans un petit verre d'alcool. Prenez ensuite 20 gouttes par jour, mélangé à une infusion de sauge ou de mélisse. Excellent contre l'hypertension.

✓En vin d'ail : mettez une tête d'ail dans un litre de bon vin rouge, chaud, et laissez macérer deux jours. Prenez ensuite un verre par jour. C'est un formidable tonique, efficace aussi contre les fièvres modérées.

✓En vinaigre d'ail : faites macérer pendant 10 jours 4 ou 5 gousses d'ail râpées dans un-demi litre de vinaigre. Filtrez puis utilisez ce mélange pour désinfecter les plaies.

❖Cultivez votre ail vous-même ❖

Si vous avez un coin de jardin, même minuscule, vous pouvez cultiver vous-même vos pieds d'ail : la plante adulte atteint environ 50 cm de hauteur et s'étale peu.
• Il faut planter les germes des gousses (les caïeux) entre octobre et mars.
• Placez les pointes en l'air, près de la surface (2 à 3 centimètres), et espacés de 10 à 15 centimètres.
L'ail préfère les sols légers, assez perméables, même les sols calcaires.
• Fumez la terre plusieurs mois avant de planter, car l'ail n'aime pas les fumures récentes.
• N'arrosez pas trop, car il n'affectionne guère l'humidité.
La récolte se fait à partir du mois de juin et tout au long de l'été.
La meilleure variété : l'ail rose « Rose Lautrec », qui se conserve mieux que l'ail blanc.
• Après la récolte, nettoyez les têtes de la terre qui les recouvre et faites-les sécher tête en bas, à l'ombre et au sec.

Chassez l'odeur ! Même lorsqu'on aime le goût de l'ail, il arrive qu'on s'abstienne d'en prendre à cause de l'odeur caractéristique que cette plante confère à l'haleine. Il existe quelques manières simples de se débarrasser de ces effluves buccales gênantes :
• Á Mettez-vous sur la langue quelques gouttes d'huile essentielle d'angélique ou de menthe.
• Á Mâchez quelques feuilles de cerfeuil ou de persil.
• Á Croquez quelques grains de café.
• Et si vraiment vous n'aimez ni le goût de l'ail, ni son odeur, vous pouvez toujours le consommer en conditionnements modernes : gélules ou comprimés !

L'airelle : applications en médecine douce

Auteur: Dr Jean-Pierre Willem
L'airelle fait partie de la famille des Éricacées. Elle est aussi connue sous l'appellation de myrtille, moret, brimbelle, canche, herbe rouge, cousine rouge, groseille de cheval, pois de cop, framboise de dame, raisin de bruyère ou vigne des montagnes.

Arbre des sous-bois, elle pousse en terrain siliceux dans les régions montagneuses.
On cueille les fruits, des baies noires, en juillet-août avec un peigne spécial.

La myrtille était utilisée comme antiseptique dans les cas de putréfactions intestinales. Les expériences scientifiques confirment cette propriété. Elle est **très efficace en cas de troubles digestifs** causés par l'utilisation d'antibiotiques.
Des chercheurs en ont extrait la myrtilline, qu'ils ont appelée « l'insuline végétale » pour son **activité hypoglycémique**.

Ils ont montré l'action de l'airelle sur certains **troubles oculaires** et celle des pigments extraits de la myrtille sur les **troubles vasculaires rétiniens**, **la couperose, le purpura…**

Il est parfaitement démontré que l'usage de la myrtille **améliore nettement la vision nocturne**.

- Teinture de myrtille :

Dans une bouteille de 1 litre, introduisez 150 g de baies bien mûres, 4 clous de girofle et 10 g de cannelle de Ceylan. Complétez avec de l'eau-de-vie à 45°. Au bout de 15 jours, la teinture est prête et deviendra de plus en plus forte au cours des mois suivants.

- Utilisation magique :

Pour connaître l'avenir, brûlez dans votre chambre, juste avant de vous coucher, des branches vertes d'airelle, fraîchement coupées et bien chargées en feuilles et en baies. Répétez cette opération chaque soir pendant sept jours. Au bout de cette période, les résultats devraient en principe être spectaculaires. **Les rêves sont, dit-on, d'une précision et d'une clarté inhabituelles. Et les messages qu'ils transmettent relèvent de la clairvoyance.** L'airelle rompt les ensorcellements, réduit à néant les malédictions.

En Forêt Noire, au mois d'août, la maîtresse de maison place sur le dessus du buffet une corbeille remplie de ces baies rouges : **elles attireront la chance sur le foyer pendant toute l'année**. Mais si un membre de la famille est déprimé, il doit manger de grandes quantités d'airelles sous toutes les formes : tartes, gelées, confitures.
Les principes actifs du fruit se répandent mieux dans le corps par ingestion.

L'aneth (Anethum graveolens)

Noms communs : faux anis, fenouil puant, herbe de dieu, herbe de Vicking.
Connu sous le nom de dill, qui signifie en norvégien calmer, bercer, apaiser, l'aneth est né entre Istambul et Odessa et a été mentionné dans un traité médical égyptien, il y a 5 000 ans. On le retrouve aussi bien dans la pitance des gladiateurs romains que dans les recettes les plus élaborées d'Apicius. Au Moyen-Âge, on utilisait une branche d'aneth comme talisman contre la sorcellerie.

Effet santé Riche en potassium, sodium et soufre, l'aneth est diurétique et excellent pour la digestion. Il soulage l'anxiété, la fatigue nerveuse, l'insomnie, les troubles digestifs, fortifie les ongles et diminue la mauvaise haleine. Dans les vieux traités d'herboristerie, on retrouve l'aneth comme remède contre le hoquet.

Recettes médicinales

- **Infusion (digestion, insomnie, anxiété)** : Faire bouillir une tige complète d'aneth dans 1 tasse d'eau et laisser infuser quelques minutes. Retirer la tige et boire chaud.

- **Eau d'aneth** : Laisser tremper 1 petite cuillère à café de graines d'aneth broyées dans 1 tasse d'eau bouillante pendant quelques heures. Filtrer, sucrer avec du miel. Enfants : diminuer la dose de graines de moitié.

Précautions Interdit aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux enfants de moins de deux ans. L'usage répétitif peut s'avérer neurotoxique.

L'Arnica : royale contre l'insuffisance veineuse

Son efficacité contre les bleus, les épanchements sanguins et les œdèmes est admise depuis longtemps mais, et c'est là que réside la nouveauté, des études récentes ont prouvé que l'arnica est souveraine contre les troubles musculaires et articulaires, l'inflammation de la cavité orale et de la gorge, les piqûres d'insectes et la phlébite superficielle.

C'est le tabac des Savoyards, l'herbe aux chutes, le quinquina des pauvres, l'herbe à éternuer. L'arnica est assez répandue sous nos climats. Elle fleurit en abondance dans les pâturages des Alpes, des Pyrénées et des Vosges. Baptisée Arnica montana ou encore Arnica chamissonis, l'arnica est une plante vivace de la famille des composées ou astéracées.

Ce sont les sommités fleuries qui concentrent les vertus médicinales de cette plante originaire des régions montagneuses de l'Europe et du sud de la Russie mais aussi de l'ouest de l'Amérique du nord, de l'Alaska au nord du Mexique, où l'on en compte trois espèces : l'Arnica fulgens, l'Arnica sororia et l'Arnica cordifolia. En Europe, la plante jouit d'une bonne popularité, notamment en Allemagne, où de très nombreux produits à base d'arnica sont proposés dans le commerce (teintures, onguents et granules homéopathiques). Cet engouement a d'ailleurs mis en péril l'espèce Arnica montana au point que les autorités d'outre-Rhin en ont réglementé l'exploitation. On y cultive désormais une autre espèce, l'Arnica chamissonis, à laquelle la pharmacopée allemande attribue les mêmes propriétés.

❖ **Ulcères aphteux et gingivites**

Récemment plusieurs études sont venues confirmer l'usage médicinal traditionnel de l'arnica. Par voie externe, l'arnica est aujourd'hui indiquée pour traiter les hématomes, les ecchymoses, les œdèmes, les entorses, les dislocations, les contusions, les inflammations musculaires et articulaires (rhumatismales), l'inflammation de la cavité orale et de la gorge, la gingivite et les ulcères aphteux.
Les scientifiques reconnaissent également son efficacité pour le traitement par voie externe des furoncles, des piqûres d'insectes, de la phlébite superficielle et des douleurs articulaires et musculaires.

Ainsi, les résultats d'un essai à double insu avec placebo mené auprès de quatre vingt-neuf sujets souffrant d'insuffisance veineuse indiquent que le gel d'arnica peut augmenter le tonus veineux, diminuer les œdèmes et soulager la sensation de lourdeur dans les jambes.

Au cours d'un essai sans placebo mené auprès de soixante dix-neuf sujets souffrant d'une légère arthrose du genou, les participants ont rapporté un soulagement de la douleur à la suite d'applications topiques d'un gel d'arnica.
Dans un essai à double insu mené auprès de trente-sept sujets soumis à une chirurgie endoscopique pour le traitement du syndrome du canal carpien, on a traité les patients soit en combinant de l'arnica homéopathique par voie orale à du gel d'arnica en application topique, soit en administrant un placebo. Les patients traités avec l'arnica ont rapporté une diminution significative de la douleur post-opératoire par rapport à ceux du groupe placebo. Ce qui démontre l'effet anti-inflammatoire de l'arnica.

❖ **Mise en garde** Bien que dans le passé la plante ait fait l'objet d'usages internes, notamment en infusion pour le traitement de troubles cardiaques et respiratoires et pour soulager diarrhées et dysenteries, on la considère aujourd'hui comme toxique et on ne la conseille qu'en application externe, à l'exception de produits homéopathiques pour usage interne.

❖ **Arnica montana, mode d'emploi**

☛*Hématomes, entorses, piqûres d'insectes, douleurs articulaires*

• Infusion pour compresses : infuser cinq à dix minutes, 2 g de fleurs séchées dans 100 ml d'eau bouillante. Appliquer, plusieurs fois par jour, une compresse imbibée.

• Onguent : 25 % de teinture ou 15 % d'huile d'arnica dans une crème neutre. Appliquer, plusieurs fois par jour. Ne pas appliquer sur les plaies ouvertes.

• Huile : une partie de plante pour cinq parties d'huile végétale. Masser plusieurs fois par jour.

☛*Inflammation de la gorge et de la cavité orale*

• Diluer la teinture dans dix parties d'eau. Utiliser cette solution comme rince-bouche ou gargarisme plusieurs fois par jour. Ne pas avaler.

Baies de genièvre : faites-en vite la récolte avant l'hiver

On se pique un peu pour les récolter, mais les baies du genévrier qui sont mûres cet automne seront utiles tout l'hiver **pour soulager les rhumatismes, soigner le rhume des enfants ou faciliter la digestion**. Il n'y a pas d'arbuste plus facile à vivre, en cuisine et au jardin.

L'automne est la saison de récolte des baies du genévrier et vous en trouverez non seulement dans les jardins mais aussi en pleine nature où l'arbuste pousse sur des sols pauvres et ensoleillés : friches, landes, clairières, bordures de bois jusqu'à 2 500 m d'altitude. Les baies de genièvre sont un **trésor médicinal et culinaire** et elles ne demandent qu'à être cueillies. Mais attention, il vous faudra vous équiper de gants ou d'un peigne à myrtilles, car les aiguilles de genévrier provoquent très souvent une irritation cutanée tout à fait inoffensive, mais plutôt désagréable.

Récolte et conservation : simplissimes

Il n'y a rien de plus simple que de conserver les baies de genièvre. Récoltez-les lorsqu'elles sont noires (c'est-à-dire mûres car elles mettent deux ans pour arriver à maturité). Puis séchez-les simplement au courant d'air et surtout pas à la chaleur car vous risqueriez d'altérer leurs propriétés. Ces baies sont employées de longue date dans la médecine familiale traditionnelle et correspondent à trois types de maux bien différents.

Pour tous ceux qui souffrent de **douleurs rhumatismales**, la cure de baies de genièvre est à l'automne ce que la cure de pissenlit est au printemps. On prend les baies en infusion à raison de 10 à 20 g par litre d'eau. Infuser dix minutes. Prendre trois tasses par jour pendant trois semaines.

Le sirop de genièvre est, lui, plutôt destiné aux enfants qui souffrent de **bronchite** ou qui sont sujets au **rhume**. Pour le réaliser, faites macérer dans de l'eau à température ambiante pendant neuf jours des baies fraîchement cueillies. Puis faites-les bouillir pendant peu de temps, écrasez-les et exprimez le jus que vous remettrez sur le feu avec une quantité égale de sucre jusqu'à obtenir le sirop.

Pour les **difficultés digestives**, on peut croquer une ou deux baies par jour ou les utiliser en poudre dans toutes sortes de préparations comme par exemple les soupes de légumes, les plats à base de choux ou même certaines confitures. Croquer des baies a également la réputation de **rafraîchir l'haleine**. La saveur prononcée des baies, à la fois poivrée, boisée et légèrement résineuse, étonne tout d'abord, mais on s'y fait très rapidement.

Attention, toutefois de ne pas prendre du genièvre durant la grossesse, car c'est un stimulant utérin. En revanche, il **facilite l'accouchement**. Par ailleurs, quelle que soit l'indication, on recommande généralement de limiter les cures à six semaines, la plante étant, à long terme, un irritant rénal.

Oubliez-le dans votre jardin

Au jardin, le genévrier pousse assez facilement. Il accepte tous les sols mais il ne supporte ni la concurrence ni l'ombre. On peut, bien entendu, semer des baies, mais il faudra alors vous armer de patience, car les graines peuvent mettre deux ou trois ans à germer. Le mieux est de planter un petit arbre, en automne ou au printemps et d'attendre vos premières baies (trois ans après). L'arbuste ne nécessite aucun entretien particulier et préfère même qu'on ne s'occupe pas de lui. ■

Électuaire de genièvre

1. Lavez les baies de genièvre fraîches et mettez-les dans une casserole. Couvrez à peine d'eau.
2. Faites cuire 10 minutes puis broyez les baies au mixer. Récupérez le jus en utilisant une passoire à grille fine. Pressez bien les baies pour en extraire le maximum.
3. Ajoutez au liquide obtenu une égale quantité de miel.
4. Laissez bouillir doucement pour obtenir la consistance d'un sirop.
5. Remplissez plusieurs bocaux que vous aurez préalablement passés à l'eau bouillante, puis fermez.

L'électuaire se tartine ensuite sur du pain. Il se conserve près d'un an dans un endroit sombre et frais.

Le basilic

Symbole de fertilité pour les Romains, cultivé autour des sanctuaires en Inde où il est élevé au rang d'herbe sacrée offerte à Vishnou et à Krishna, le basilic entre dans le processus de momification dans l'ancienne Égypte. Dès le Moyen-Âge, le basilic parfume l'eau de lessive et joue les entremetteuses (un pot de basilic sur le rebord d'une fenêtre signifiait que le chemin était libre et que l'amant pouvait aller enlacer sa belle sans danger). **Il est recommandé pour combattre la mélancolie, les coups de froid, les verrues et les morsures de serpent**.

Effet santé Bactéricide en assaisonnement.

Recettes médicinales

Infusion (sédatif, anti-rhume, favorise la montée de lait, digestif, en compresse soulage les problèmes oculaires dus à la fatigue) : Laisser infuser 1 c. à soupe de feuilles dans une théière d'eau bouillante pendant 10 mn, filtrer, boire chaud. Vous pouvez ajouter à l'infusion 1 cuillère à soupe de tilleul.

L'infusion fébrifuge (Inde) : Faire bouillir 2 tasses d'eau, ajouter 1 c. à café de basilic, les graines extraites d'une capsule de cardamome, 1/2 c. à café de cannelle en poudre, 1/2 c. à café de sucre brun, laisser infuser 10 mn, filtrer. Prendre un petit verre à liqueur toutes les deux heures.

Cataplasme (antiseptique) : Plonger les feuilles fraîches de basilic quelques secondes dans un peu d'eau chaude. Déposer les feuilles sur la région affectée. Retenir à l'aide d'une compresse.

La betterave : pour voir la vie en rose

Le meilleur antidépresseur est celui que l'organisme fabrique lui-même. De récentes études indiquent qu'un extrait de betterave concentré, la bétaïne peut relancer la production naturelle par l'organisme des hormones du bien-être, de la stimulation et de la décontraction. En plus d'aider le corps à reprendre le dessus durant des phases dépressives, la bétaïne va aider le foie à accomplir sa fonction détoxifiante.

C'est la recherche scientifique appliquée à la physiologie des enfants autistes qui s'est penchée, il y a une dizaine d'années, **sur les vertus de la bétaïne**. Des scientifiques du groupe de recherche Down autism now, ont publié des études montrant que la bétaïne, un acide aminé naturellement présent dans certains légumes dont la betterave, était un anti-dépresseur de premier ordre. Bien meilleur que les anti-dépresseurs tricycliques utilisés dans la prise en charge médicamenteuse de l'hyperactivité et du déficit d'attention des enfants autistes car, tout comme pour les consommateurs réguliers, les effets secondaires sont catastrophiques et en limitent l'utilisation. **La bétaïne remplace maintenant de plus en plus les anti-dépresseurs classiques dans les traitements cliniques des dépressions et des troubles du comportement.**

En effet, la bétaïne est un précurseur naturel de SAMe. L'organisme ne peut pas se passer de cette substance qu'il sécrète lui-même et qui disparaît avec l'âge ou faiblit en cas de maladies lourdes (cancer, maladies cardio-vasculaires) ou de dépression. Le SAMe est directement lié à la production de certaines hormones, et notamment de noradrénaline, qui est un stimulant naturel de dopamine, responsable du sentiment de bien-être et enfin de sérotonine qui est un calmant naturel permettant d'améliorer les fonctions émotives et de prendre de la distance avec les événements. La stabilisation de l'humeur, chez les dépressifs, espace d'une part les phases d'effrondement et d'autre part, neutralise les à-coups d'humeur (passages des rires aux larmes).
La bétaïne stimule donc la production naturelle du SAMe pour que l'organisme se remette en marche de lui-même et remonte le niveau des hormones du bien-être et de la décontraction. **La solution de stimulation naturelle est efficace dans plus de 70 % des cas de dépressions.**

Soulage le foie

La production naturelle de SAMe par l'organisme va également permettre de relancer la production de glutathion qui joue un rôle central dans le **processus de détoxification hépatique**. Un rapport récent commandé par le ministère de la Santé américaine a analysé plus de 40 études concernant les maladies du foie. Ce rapport conclut que le SAMe a un effet hépathoprotecteur confirmé et qu'il est recommandé en complémentation pour les sujets alcooliques. La bétaïne favorise la méthylation, un processus normal qui fabrique de nouvelles cellules, crée des antioxydants et décompose les produits chimiques nocifs.

Des artères en forme

C'est toujours dans le cadre de la recherche sur l'autisme que les chercheurs se sont rendus compte que la bétaïne faisait chuter le taux d'homocystéine. Cet autre acide aminé est anormalement élevé chez 80 % des enfants autistes. **L'apport de bétaïne permet d'améliorer la capacité des enfants à se concentrer ainsi qu'à fixer leur attention visuelle.**
Durant les études, les chercheurs se sont également rendus compte qu'un fort taux d'homocystéine dans le sang a un lien direct avec les maladies cardio-vasculaires athérosclérotiques qui bloquent les artères du cœur, du cerveau et les membres inférieurs et avec la thrombose veineuse. L'homocystéine endommage la paroi intérieure des artères, ce qui pourrait affecter la coagulation du sang et favoriser l'apparition de caillots.

Bouleau

En cure printanière, la sève de bouleau est réputée éliminer en profondeur les toxines accumulées durant l'hiver. Ses propriétés sont décuplées lorsqu'elle est pure à 100 % et qu'elle est consommée très peu de temps après avoir été extraite de l'arbre, sans avoir subi aucune pasteurisation. Grâce à une équipe de passionnés, on peut se procurer, en France, cette boisson recoltée en quantité limitée il y a seulement quelques jours, dans le plus grand respect de l'arbre.

Le printemps fait renaître la végétation et c'est en cette saison que la sève du bouleau est la plus riche car les bourgeons ont besoin, pour leur croissance, d'une abondance de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines. **Diurétique, drainant et reminéralisant**

La sève de bouleau constitue la cure de printemps de prédilection pour ceux qui souhaitent éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. Depuis le XIIème siècle, les peuples de l'Europe du Nord boivent au printemps de « l'eau de bouleau » en cure. **Les propriétés drainantes et diurétiques** de la sève ont été confirmées depuis et les indications se sont multipliées, notamment pour l'élimination des déchets organiques comme l'acide urique et le cholestérol. La puissance de drainage de la sève est également reconnue pour **améliorer très nettement les problèmes de peau** puisqu'ils sont souvent liés à la saturation par les toxines des systèmes excréteurs. La sève de bouleau a également prouvé ses avantages **dans les troubles de la vessie, de la vésicule biliaire ou dans les affections rhumatismales.** Mieux étudiée aujourd'hui, la sève est maintenant reconnue pour lutter contre **l'ostéoporose** grâce à la présence de silicium organique bio-disponible, de calcium et de phosphore, c'est un reminéralisant hors pair. Le potassium permet en outre au cœur **d'améliorer le rythme cardiaque et de réguler la circulation sanguine**. Le magnésium, le lithium et autres oligo-éléments **rééquilibrent l'humeur et font disparaître les moments de déprime**. La vitamine C et le sélénium participent à la lutte contre le **stress oxydatif**.

Recueilli à la nouvelle lune Depuis quelques jours, de petits récoltants professionnels travaillant dans le respect de la nature et des arbres, ont entrepris de collecter la sève de bouleau. Après avoir sélectionné, dans l'Ain (sur le contreforts montagneux), une forêt de bouleau offrant la meilleure qualité de sève, ils ont choisi 285 arbres pour en tirer la précieuse « eau de printemps ». Ils en extrairont cette année seulement 3 000 litres pour ne pas épuiser les « donateurs ».

L'extraction s'opère en faisant une petite incision dans l'écorce de l'arbre et en y plaçant une paille pour guider la sève dans un récipient. L'opération est brève et ne blesse pas l'arbre. **Le produit est 100 % pur et frais.** La stabilité naturelle du liquide évite tout ajout de conservateurs ou le recours à la pasteurisation, ce qui préserve toutes ses qualités. Le liquide recueilli sort de l'arbre avec une couleur beige en raison de la présence de tanins. La sève étant « vivante », sa couleur va changer avec le temps pour devenir d'un blanc laiteux. La sève de bouleau « primeur » ne s'altérera en rien jusqu'à la fin de la cure.

Cure, mode d'emploi La cure de sève de bouleau doit s'étendre sur 21 jours à raison d'un verre par jour. Sur une période plus courte elle ne serait d'aucun effet. Une quantité de cinq litres est donc nécessaire. La sève est conditionnée dans six bouteilles de 500 ml opaques qui devront rester au frigo pendant la cure.■

Pour profiter au mieux de la cure

Renouvelez votre flore intestinale. Un intestin en parfaite santé permettra de bénéficier à plein de l'action de la sève « primeur ». Nous vous recommandons d'associer « le vivant au vivant » et le « liquide au liquide » en employant, spécialement à l'occasion de cette cure, une boisson aux plantes lacto-fermentées venue du Danemark et baptisée « Vita Biosa ». Cette boisson (d'un goût un peu particulier, il est vrai) contient 7 souches différentes de ferments lactiques (50 millions de bactéries par millilitre), et vingt extraits de plantes. Elle a la particularité d'avoir un pH de 3,5. Le bas niveau de pH protège les bactéries de la digestion et leur permet de se développer au moment où elles sont le plus utiles, lorsqu'elles parviennent aux intestins. Cinq millilitres par jour pendant les 21 jours de la cure

suffisent à revitaliser fortement la flore. On peut également faire une cure de Vita Biosa sans l'associer au jus de bouleau.

La bourrache : un dépuratif et un élixir de jouvence

La bourrache est un puissant dépuratif qui nettoie l'organisme en profondeur en le débarrassant de ses toxines. L'huile extraite de ses graines, très concentrée en acide gammalinolénique possède la merveilleuse vertu de retarder le vieillissement cutané.

Un véritable arsenal thérapeutique Plusieurs de ses propriétés autrefois vantées, sont aujourd'hui confirmées par les scientifiques. Ainsi, les vertus cordiales trouvent leur explication dans l'action réelle de la bourrache sur les glandes surrénales qui produisent la **DHEA**, une hormone antidépressive.

Mieux, les scientifiques ont mis en évidence des propriétés insoupçonnées de la bourrache qui **retarderait les effets du vieillissement** car elle renferme une quantité importante d'acide gammalinolénique, une substance rare dans le monde végétal. La bourrache est également très concentrée, au niveau de sa tige, en mucilages qui contiennent de l'allantoïne, **un cicatrisant à effet de pansement responsable de la régénération cellulaire des tissus nécrosés**. Grâce à la présence de nitrate de potassium, elle possède un fort pouvoir dépuratif qui **stimule les fonctions rénales, draine le sang et soigne ainsi les maladies éruptives de la peau.**

Enfin la provitamine A, puissant antioxydant, surtout présente dans la graine, agit en piégeant les radicaux libres responsables du **vieillissement de nos cellules**. Mais l'originalité de la bourrache réside dans le fait que ses propriétés évoluent avec le temps. Ainsi, la jeune plantule riche en mucilages est émolliente et cicatrisante. Avec la maturation des fruits la plante devient dépurative, puis elle se concentre en sels de potassium pour jouer son rôle dépuratif.

L'huile de bourrache, mieux que l'huile d'onagre

En usage interne, l'huile de bourrache extraite des graines par pression à froid permet de **soulager les soucis féminins prémenstruels et ceux accompagnant la ménopause** (disparition des signes dépressifs, maux de tête et vertiges) et affiche des propriétés hypotensives qui, en réduisant les dépôts lipidiques obstruant les vaisseaux sanguins, v**ont diminuer les risques de maladies cardiaques et de lésions cérébrales.**

En usage externe et interne, elle s'avère miraculeuse pour **prévenir le vieillissement**, favoriser la souplesse et la fermeté cutanées, protéger des effets du soleil et améliorer le bronzage. Elle permet de résoudre de nombreux problèmes épidermiques : **sécheresse anormale, rougeurs, allergies, eczémas et acnés**. L'huile extraite de la graine de bourrache par pression à froid contient en effet de 16 à 23 % d'acide gammalinolénique. Soit deux fois plus que l'huile d'onagre.

Alors pourquoi la bourrache n'arrive-t-elle pas à détrôner l'onagre ? D'abord sa mise en culture est difficile et sa récolte délicate. Quant au rendement en huile des graines, il est seulement de 20 % de leur poids… sec. Autre écueil : l'huile de bourrache est très facilement oxydable. **Sa conservation demande le plus grand soin et doit se faire à l'abri de la lumière et de la chaleur pour éviter que sa teneur en acide gammalinolénique n'en soit affectée**.

Préparations

Bronchite : préparer une décoction de 3 minutes de 80 g de plante entière sèche pour un litre d'eau. Inhaler.

Articulations douloureuses : Décoction de 2 poignées de plante entière sèche, bouillies pendant 10 minutes Appliquer en compresses.

Constipation : Infusion de 2 poignées de jeunes pousses fraîches dans un litre d'eau bouillante pendant 15 minutes Boire dans la journée. En plat : cuire comme des épinards.

Brûlures : hacher et appliquer en cataplasme la plante entière fraîche.

Acné : infuser 20 g de plante entière sèche dans 1/2 l d'eau 15 minutes Filtrer. En lotion ou en compresse sur le visage.

Le cassis, un indispensable dans vos jardins

Ses baies sombres sont un régal pour les petits et les grands. Mais le cassis soigne aussi avec ses feuilles. Pourquoi ne pas planter, dans votre jardin ou sur votre balcon, un cassissier qui vous fournira de quoi vous délecter et vous soigner à la fois ?

Il pousse sous tous les climats. En plus, il s'offre le luxe d'être décoratif. Le cassissier est un vrai cadeau, aussi bien pour les cuisinières que pour les jardiniers et… les herboristes ! On en fait des gelées, des confitures, des tartes, des sorbets. C'est un élément décoratif inépuisable : quelques perles noires rendent appétissants tous les desserts un brin trop mornes.
Dans les jardins, il se développe en haies ou en buissons. On peut même le planter en bacs, sur les balcons et les terrasses. Il demande assez peu de soins (voir en fin d'article).

Contre la fatigue, les rhumatismes, les aphtes…

Mais le plus intéressant, c'est la liste impressionnante de ses vertus médicinales. Le cassis est d'abord **diurétique**, consommé en infusions de feuilles. Il est aussi **sudorifique**. C'est donc un bon **draineur**. Il est parfaitement adapté aux **problèmes rhumatismaux**, puisqu'il aide à l'**évacuation des déchets toxiques (urée, acide urique…)** qui encrassent les articulations, accentuent l'inflammation et rendent les mouvements douloureux.
En décoction, son effet plus concentré se fait sentir au niveau **digestif**, notamment **hépatique**.
Comme ses baies sont bourrées de vitamine C, il est très efficace contre **la fatigue** et pour prévenir **les infections**. Consommé en jus frais, elles font merveille dans les périodes de convalescence.
Le suc, utilisé directement sur les plaies, a d'étonnantes **vertus cicatrisantes**. Les gargarismes permettent de profiter de cet effet pour soulager les **maux de bouche et de gorge** (amygdalite, angine, aphtes, gingivite…).
Enfin, les bains de pied, le soir avant le coucher, ont les mêmes vertus que l'infusion et la décoction, le plaisir du moment en plus !

Les différentes façons d'utiliser le cassissier

Pour une infusion, comptez 50 g de feuilles (ou de feuilles et de fleurs) pour un litre d'eau froide, portez à ébullition et retirez immédiatement du feu. Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

Pour les gargarismes, comptez une poignée de fleurs et de fruits séchés pour un litre d'eau froide, portez à ébullition 1 minute puis laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

Pour les bains, comptez 2 poignées de feuilles sèches pour un litre d'eau, portez à ébullition 2 minutes puis laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

Pour préparer un vin de cassis, comptez 500 g de baies pour un litre de bon vin rouge. Laissez macérer pendant une semaine puis tamisez soigneusement et ajoutez un sirop léger de sucre roux, selon votre goût.

Pour préparer un suc, écrasez soigneusement 200 g de fruits et 5 feuilles fraîches, puis tamisez. Évitez de le conserver, il vaut mieux le consommer frais.

Comment le cultiver

Les jeunes plantes doivent être plantées dans un trou profond mais pas trop large, car les nouvelles pousses se développent d'abord en dessous du niveau du sol. Si vous en plantez plusieurs, prévoyez une distance de un mètre cinquante à deux mètres entre les plants.

Le sol doit être frais et riche, mais sans trop d'humidité stagnante. Le cassissier s'épanouit donc parfaitement dans les sols moyens, ni trop drainés ni argileux.

En mai, vous pouvez donner à vos cassissiers de l'engrais ou de la fumure, pour compenser l'apport que vous aurez déjà fait en mars.

En décembre, après la récolte, il faut tailler les rameaux les plus importants à environ 20 centimètres du sol, juste après un bourgeon. Avec ces rameaux, vous pourrez ainsi faire des boutures.Le plus efficace est de les bouturer en touffes, en associant trois ou quatre rameaux. Ces boutures, une fois repiquées, donneront des fruits au bout de deux ans.

La cueillette se fait lorsque les fruits sont à pleine maturité, à partir du mois de juillet.

Attention : les cassissiers sont fragiles vis-à-vis des maladies à virus. Mieux vaut les traiter régulièrement avec un produit bio. Évitez de bouturer des rameaux atteints.

En teinture-mère et en bourgeons… Si on ne trouve guère d'huile essentielle de cassis, cette plante médicinale se consomme aussi en teinture-mère et surtout en gemmothérapie, c'est-à-dire en macérats glycérinés de bourgeons frais. Elle conserve alors son nom latin, Ribes Nigrum. Cette forme est utile contre la fatigue, les douleurs rhumatismales, ou pour régulariser le sommeil.

Le coquelicot met les nerfs et la toux au repos

Le coquelicot contient des dérivés anthocyaniques qui donnent la couleur rouge à ses pétales, un mucilage à l'origine de ses propriétés adoucissante et antitussive et de nombreux alcaloïdes dont la rhœadine, à l'origine de ses vertus sédatives et légèrement hypnotiques utilisées en pharmacopée traditionnelle.

Aussi baptisé pavot des champs, pavot rouge ou encore pavot sauvage, le coquelicot a la réputation de procurer un sommeil serein, calme et réparateur contrairement au pavot somnifère qui est soporifique et génère un sommeil agité. Les Égyptiens utilisaient ses graines comme condiment et ils suspendaient des guirlandes de ses pétales dans leurs tombeaux. Ils assuraient ainsi aux défunts un éternel sommeil. Plus tard, les Grecs puis les Romains ont mêlé les semences de coquelicot à leurs gâteaux autant pour le plaisir du palais que pour leur effet curatif. Le médecin grec Dioscoride disait à leur propos qu'elles avaient la vertu de « lâcher le ventre ».

Sudorifique et apaisant

Pendant des siècles, le pavot sauvage fut le remède par excellence utilisé par nos aïeux pour faire dormir enfants, adultes et vieillards. Le Roi Soleil en était grand consommateur, en raison de l'apaisement qu'il lui procurait. Certains médecins de l'époque conseillaient « pour faire dormir un malade, d'appliquer sur les tempes un emplâtre de pavot rouge avec du lait de femme et un blanc d'œuf ».

À la renaissance, dans son Dictionnaire économique, l'abbé Chomel, disait de lui « c'est un sudorifique plus efficace que le sang de bouc et la fiente de mule qu'on vante tant ». Le coquelicot entre dans la composition d'une célèbre pommade utilisée en sorcellerie, appelée l'Onguent infernal. Utilisé pour ses vertus hallucinogènes, l'Onguent infernal provoquait des rêves fantastiques et colorés. Il était composé de graisse humaine, de haschisch supérieur, de fleurs de chanvre, de fleurs de coquelicot, de racine d'hellébore pulvérisée et de graines de tournesol concassées que l'on chauffait au bain-marie dans un récipient hermétiquement clos pendant deux heures et dont on se badigeonnait les oreilles, le cou, la plante des pieds….

Opium inoffensif du peuple

C'est à des substances alcaloïdes contenues dans le latex de la plante entière et en particulier à la rhœadine que le coquelicot doit ses propriétés sédatives. En revanche, il ne contient pas, contrairement à son cousin le pavot somnifère, de morphine. La rhœadine calme et adoucit mais n'entraîne aucune accoutumance. C'est pourquoi le coquelicot fut longtemps appelé « l'opium inoffensif du peuple ».
Le coquelicot possède aussi des vertus antitussives dues à la présence de mucilages qui permettent de calmer les toux rebelles.

Il est prescrit en tisane soit pour calmer les affections de la gorge et du système respiratoire (mauvais rhumes, bronchites, angines, asthme et coqueluche), soit pour calmer une nervosité excessive. Pour une tasse, faire infuser dix minutes, quatre à cinq pétales de coquelicot. En boire plusieurs tasses par jour (ne pas donner aux enfants de moins de trois ans).

En Afrique du Nord, on utilise les graines des capsules contre la rougeole. Le malade prend tous les soirs un verre d'une décoction de 8 capsules par litres (ébullition douce pendant 10 minutes) à laquelle on ajoute, pour plus d'efficacité, de la poudre de cumin et du miel.
Les graines se récoltent lorsque la capsule de fruits est encore verte avant que son petit chapeau chinois ne se soulève et ne libère les précieuses semences.

En usage externe, on utilise une tisane plus dosée (10 à 20 g de pétales séchés par litre d'infusion) en compresses pour soulager les abcès dentaires et les maux des yeux. Toujours en compresses, cette tisane s'avère un anti-rides efficace. Attention cependant : après la cueillette des pétales et le séchage à plat sur un torchon à l'abri de la lumière, conserver les pétales dans un bocal hermétique. Si les pétales séchés virent au noir, cela signifie qu'ils ont souffert d'humidité. Ils sont alors abîmés et ne conviennent plus à un usage médical.
Il se peut dans certains cas que l'absorption provoque des maux de tête. Dans ce cas, il faut diviser les doses par deux.

La coriandre

Cette plante ombellifère est très courante dans le bassin méditerranéen. Ses tiges atteignent 50 centimètres et portent des feuilles très découpées et des petites ombrelles de fleurs blanches.

Parties utilisées : on utilise la plante entière fraîche (sauf les racines) en cuisine, pour parfumer les plats, notamment dans les pays méditerranéens. Les graines séchées servent aussi à parfumer les marinades ou les sauces.

En phytothérapie, on emploie seulement les semences séchées.

Vertus médicinales :

Elle est efficace contre les ballonnements et l'aérophagie car elle facilite l'expulsion des gaz.
Elle accélère la sécrétion des sucs gastriques et, de ce fait, améliore la digestion.
Elle a une action globalement dynamisante sur la sphère digestive.

Comment l'utiliser :

En tisane, à raison de 1 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes et buvez après le repas.

L'estragon (Artemisia dracunculus)

L'estragon fait partie de la même famille que l'absinthe et que l'armoise. Les Grecs et les Romains le croyaient efficace contre les morsures de serpents. En Inde, le jus d'estragon et de fenouil était une boisson réservée aux souverains. Avicenne nous indique dans son «Canon de la médecine» que l'estragon était utilisé par les Arabes contre les morsures de vipères, la peste et le choléra. On le voit apparaître en France au 16ème siècle chez les moines car c'est l'une des rares plantes aromatiques à laquelle on n'attribue pas de vertus excitantes ou aphrodisiaques. **L'estragon est traditionnellement utilisé pour calmer les rages de dents et en infusion, contre les insomnies.**

Effet santé Riche en iode, sels minéraux, vitamine A et C et en huiles essentielles (plus de 3%), l'estragon est **vermifuge et diurétique**. Pour ouvrir l'appétit, rien de tel que quelques feuilles d'estragon frais sur les légumes ou les poissons. **Pour supprimer le hoquet**, mâchez une feuille d'estragon. À ne pas confondre avec l'estragon de Russie, plus robuste mais inodore et sans saveur et renfermant moins de 0,1% d 'huile essentielle.

Autres recettes médicinales En cas de **digestion difficile, aérophagie, ballonnements, gastrite**, une infusion d'estragon, ou quelques gouttes de liqueur d'estragon feront l'affaire.

Le frêne : l'arbre de longue vie

Le frêne est depuis des millénaires l'objet de recettes thérapeutiques naturelles. Nos ancêtres l'appelaient l'arbre des centenaires et lui attribuaient le pouvoir de purifier le sang. Symbole de longévité, le frêne a récemment gagné ses lettres de noblesse auprès de la médecine officielle qui l'a intégré dans différentes spécialités anti-rhumatismales.

Aujourd'hui, la médecine confirme l'**action diurétique et anti-rhumatismale** de la plante et l'a intégrée dans différents médicaments. Les fruits sont reconnus diurétiques, anti-rhumatismaux, anti-goutteux, sudorifiques et légèrement toniques. L'écorce est désormais identifiée comme **aromatique, tonique, astringente et expectorante**. Et les feuilles, outre leurs propriétés anti-rhumatismales, sont toniques, apéritives et légèrement laxatives (sans pour autant provoquer de coliques). **Plus actives sèches que fraîches**, elles sont conseillées dans l**es cures de drainage et de désintoxication** et conviendront à des personnes fatiguées, âgées ou en convalescence.

Décoction d'écorce de frêne - 30 à 60 g pour un litre d'eau. Porter à ébullition pendant 5 minutes. En prendre une tasse avant chaque repas.

Nectar d'écorce de frêne - Laisser sécher puis réduire l'écorce en poudre. Incorporer dans du miel (10 à 20 g pour une cuillère de miel). Prendre 4 cuillères par jour.

Thé de frêne - Faire infuser dans une tasse d'eau bouillante une cuillerée à dessert de feuilles sèches hachées grossièrement.

Frênette vraie - Pour 20 litres de boisson, récolter 2 kg de feuilles de frêne couvertes de sève gommeuse séchée (ou manne) naturellement sucrée.

- Les mettre dans une grande jatte de grès ou un tonneau en bois sans couvercle. Tasser, recouvrir de 20 litres d'eau tiède (40˚C) pour ne pas détruire levures et ferments. Recouvrir d'un linge fin et propre.

- Au bout de 24h, brasser la préparation. Recommencer le lendemain. Laisser fermenter 5 jours à plus de 22˚C, puis 10 jours à moins de 22˚C. Filtrer. Mettre en bouteilles. Boucher hermétiquement. Si vous ne consommez pas dans les dix jours, fermer avec des bouchons de liège muselés. Une bonne frênette peut se conserver facilement 8 mois.

La joubarbe, garde du corps et de l'habitat

La joubarbe des toits a une telle capacité à s'installer n'importe où, qu'elle est aujourd'hui la coqueluche des constructeurs écolo et des paysagistes lorsqu'ils veulent obtenir une toiture végétale. Mais c'est aussi une plante médicinale dont il suffit de récolter les feuilles pour bénéficier de ses pouvoirs cicatrisants.

Cette plante est extrêmement résistante aux climats les plus extrêmes : jusqu'à moins 10 °C et quasiment sans eau. Elle est la plus grande de son espèce, avec des fleurs, visibles de juin à août et une tige rose clair. Seul un petit nombre de fleurs sont ouvertes simultanément par rapport au grand nombre de bourgeons. Ses feuilles sont ciliées sur les bords, contrairement à celles de la joubarbe des montagnes, couvertes de poils gluants sur les faces.

Son suc est cicatrisant

L'utilisation médicinale de la joubarbe est ancienne. En application locale, ses noms définissent parfaitement son usage : « herbes-aux-coupures », « herbes-aux-brûlures » ou « herbes-aux-cors », du fait des **propriétés cicatrisantes, apaisantes et kératolytiques** (réelles ou supposées) de l'abondant suc de ses feuilles, que l'on plaçait directement sur la blessure, la brûlure ou l'excroissance indésirable.

Mode d'utilisation

Les feuilles, que l'on peut **récolter** toute l'année mais surtout en **septembre et en octobre**, sont à appliquer fraîches et pelées ou en pressant la feuille pour extraire le suc sur **les inflammations, les plaies, les brûlures, les gerçures, contre les cors, les dartres et l'eczéma.**
Elles seront aussi pilées et appliquées en cataplasme froid **pour soulager les migraines.**
En usage interne, le suc est utilisé en **gargarisme contre l'angine, les aphtes, le muguet**.

Le laurier (Laurus nobilis)

Noms communs : laurier-sauce, laurier noble, laurier d'Apollon, laurier des poètes.

Vénéré par les Grecs et les Romains, le laurier est à l'origine du mot « baccalauréat », du latin Bacca laureus, la baie du laurier : un bachelier est donc celui qui récolte les fruits de son travail. On prête au laurier des pouvoirs magiques. Avoir quelques branches de laurier chez soi conserve la santé. En Languedoc, en brûler à la Saint-Jean garantissait de la peste. Contre un torticolis, on s'enveloppait le cou d'une serviette contenant des feuilles chaudes de laurier. On prêtait aux infusions de laurier le pouvoir

de guérir les orgelets. Enterrer sous un laurier le cordon ombilical d'un nourrisson de sexe mâle le rendait courageux.

Effet santé Les feuilles de laurier sont coriaces et fortement aromatiques. Elles constituent la base du fameux « bouquet garni » de la cuisine française. Le laurier-sauce réveille l'appétit et redonne du tonus aux organismes affaiblis.

Recettes médicinales

- En infusion : le laurier est indiqué pour soulager les flatulences et stimuler les estomacs paresseux. Certains phytothérapeutes le conseillent comme remède contre l'arthrite. Antiseptique, il désinfecte par fumigation les voies respiratoires et soulage, en infusion, les maux de dents. 2 g pour 100 ml d'eau bouillante, à prendre après le repas.

- Il est recommandé en essence contre les entorses et les meurtrissures.

Le lierre terrestre : antitussif

Les jardiniers cherchent généralement à se débarrasser de cette plante envahissante. Le lierre terrestre – qu'il ne faut pas confondre avec le lierre commun – constitue pourtant un remède ancestral contre les affections pulmonaires. Largement répandu dans la nature, il offre ses bienfaits à qui prendra la peine de le récolter à la fin de l'hiver.

Le lierre terrestre (Glechoma hederacea) est un cauchemar pour le jardinier car, dès lors que cette plante rampante s'est installée au jardin, elle ne le quitte plus. Ce lierre se trouve bien partout et s'il investit plus facilement les bois clairs, les haies et les lisières, il peut aussi coloniser les espaces ensoleillés. Ce qui l'attire, dans le fond, c'est la nature du sol, qu'il préfère argileux.

Le remède des Carolingiens contre la tuberculose

Mais lorsqu'on sait l'apprivoiser, le lierre terrestre rend alors bien des services. Gallien le citait comme remède contre les affections pulmonaires, et l'on sait qu'à l'époque carolingienne, il figurait en bonne place dans un recueil de recettes médicinales intitulé « Contre toutes les fièvres », notamment pour soigner la tuberculose. Mais les feuilles ou les sommités fleuries de cette plante (de jolies petites fleurs violettes) permettent de soigner un spectre d'affections beaucoup plus large.

Ce sont les feuilles, les sommités fleuries et le suc que l'on emploie à des fins médicinales. Les feuilles se récoltent à la fin de l'hiver ou au début du printemps, avant la floraison. Les sommités fleuries se récoltent, elles, vers juin-juillet. On peut employer les fleurs et les feuilles fraîches ou sèches. Dans ce dernier cas, vous sécherez rapidement les feuilles au soleil, à défaut en couche mince dans un local aéré. Les sommités fleuries sont coupées en bouquets et suspendues. On les conserve à l'abri de l'humidité.

En infusion pour les poumons

Bien sûr la première indication du lierre terrestre reste le traitement des affections pulmonaires. On l'utilise donc en infusion contre les petits maux de l'hiver : rhumes, toux… La recette est extrêmement simple. Versez un litre d'eau bouillante sur une poignée (environ 20 g) de feuilles et de sommités fleuries de lierre séché (50 g si vous employez la plante fraîche). Laissez infuser pendant environ une demi-heure, passez au tamis et buvez par petites tasses, trois à quatre fois par jour. Outre ses bienfaits sur la sphère pulmonaire, l'infusion sera également un excellent tonique de printemps.

Un remède très polyvalent

On peut employer les feuilles fraîches en cataplasmes sur les abcès et les furoncles. Les bleus et les bosses seront traités avec des compresses de vinaigre de lierre terrestre que l'on obtient en faisant macérer deux poignées de la plante entière dans du vinaigre pendant cinq à six jours.

On peut également le diluer dans son bain pour soulager les rhumatismes. Deux belles poignées de lierre terrestre en décoction dans deux litres d'eau, faire bouillir cinq minutes, laisser infuser quinze minutes, filtrer et ajouter à l'eau du bain.

On pourra aussi résoudre les problèmes digestifs (la paresse stomacale en particulier) en appliquant sur l'estomac un cataplasme composé de son et d'une décoction de lierre terrestre.

La luzerne : un phyto-œstrogène allié de l'âge

Traditionnellement utilisée comme fourrage pour le bétail, l'herbe à vaches ou luzerne a gagné ses lettres de noblesse grâce aux récentes découvertes scientifiques. Efficace contre la décalcification, l'anémie, et le cholestérol, elle est particulièrement recommandée aux femmes ménopausées.

Ce sont les Arabes, maîtres incontestés en matière d'élevage chevalin, qui ont les premiers utilisé la luzerne pour augmenter la valeur nutritive de l'alimentation de leurs bêtes.

Outre les usages médicinaux qu'on lui connaît en herboristerie occidentale où on utilise les graines germées et les parties aériennes au début de la floraison pour traiter l'arthrite et l'arthrose, les irrégularités menstruelles, les troubles des reins et de la vessie, les problèmes digestifs, la luzerne (Medicago sativa) est réputée en Chine traiter le rhume ainsi que les troubles digestifs et en Inde, soigner les abcès. Chez les Amérindiens la luzerne est employée pour traiter la jaunisse et favoriser la coagulation.

Reminéralisante

Plante d'une haute valeur nutritive, la luzerne est un formidable réservoir naturel de vitamines. Riche en vitamine A, elle contient des vitamines du groupe B, de la vitamine E et de la vitamine K. Ses racines puisent très profondément dans le sol et y soutirent d'importants nutriments. Elle est très riche en protéines. Elle est également bien pourvue en oligo-éléments (calcium, phosphore, fer, zinc, cuivre, sélénium). Et contient des saponines et des substances capables de complexer le cholestérol et d'empêcher son absorption intestinale. Surtout, la luzerne contient du coumestrol, le plus puissant des phyto-œstrogènes, œstrogènes d'origine végétale dont on a constaté les effets bénéfiques sur les troubles liés à la ménopause : décalcification, bouffées de chaleur et sécheresse vaginale.

Hypercholestérolémiante

Bien que les usages nutritionnels et médicinaux de la luzerne remontent à plusieurs centaines d'années, voire quelques millénaires, il n'existe que très peu d'études cliniques en confirmant la valeur. Les données sur lesquelles on peut s'appuyer proviennent surtout d'extrapolations effectuées à partir de faits scientifiques d'ordre général.

Cependant, en se fondant sur le savoir empirique traditionnel, des chercheurs ont démontré, essais cliniques préliminaires et observations de cas médicaux spécifiques à l'appui quelques-unes des propriétés thérapeutiques exceptionnelles de cette plante. Tonique, reminéralisante, la luzerne exerce à ce titre une influence stimulante sur le système nerveux et s'avère efficace en cas de décalcification, fatigue générale, épreuves sportives, prévention des claquages et des crampes musculaires.

On la recommande tout particulièrement aux femmes ménopausées, aux arthritiques, aux rhumatisants et aux goutteux. Par ailleurs, cette plante est riche en chlorophylle, une substance précieuse comparable à l'hémoglobine du sang et qui s'avère efficace dans toutes les situations où l'organisme se trouve aux prises avec un phénomène infectieux.

On peut la donner avantageusement dans les cas de bronchite, d'asthme, de prostatite, de troubles de la vessie, de maladies de la peau et de maladies virales et bactériennes en général.

De plus, elle nettoie le tube digestif et combat ainsi la mauvaise haleine et les odeurs corporelles offensantes. La luzerne est aussi hypocholestérolémiante. Des recherches au « Wistar institute of anatomy and biology » ont montré que la luzerne pouvait, grâce à son taux élevé en fibres, réduire un taux de cholestérol et de triglycérides trop élevé, sans pour autant affecter le « bon » cholestérol.

Enfin, cette plante devrait faire partie de toutes les cures de désintoxication. Son puissant effet nettoyant sur les tissus de l'organisme en fait un atout précieux pour les personnes qui ont besoin de se « purifier » en profondeur.

Le marronnier d'Inde : un veino-tonique naturel

Les feuilles, les fleurs, les graines et l'écorce du marronnier d'Inde sont utilisées depuis de nombreux siècles pour traiter divers problèmes liés à des troubles de la circulation veineuse. Depuis, ces qualités exceptionnelles ont été vérifiées et le marron d'Inde est aujourd'hui un veino-tonique incontournable.

- **Contre les fièvres… de cheval**

Considéré comme un arbre d'ornement, c'est un palefrenier qui redécouvre la recette utilisée par les turcs pour aider les chevaux qui montrent des déficiences respiratoires : une mouture des fruits de l'arbre mélangée à l'avoine (d'où le nom latin Hippocasstanum du grec « hippos », cheval et de « castanon », châtaigne). Sous Louis XV, on utilise cette poudre de marron d'Inde pour augmenter l'écoulement nasal. Pendant les guerres napoléoniennes, lorsqu'ils n'ont pas de quinquina, les médecins se servent de l'écorce des marronniers contre les fièvres. Pendant la dernière guerre, on utilise la saponine du marron d'Inde pour blanchir le linge et pour fabriquer des savons.

Roi de la circulation

Les recherches sur le marron d'Inde commencent après la guerre. Depuis, de très nombreuses études ont montré tout son intérêt en phytothérapie.

Pour la graine : des saponosides triterpéniques (responsables de l'activité anti-inflammatoire et anti-œdémateuse), de nombreux flavonoïdes (à l'origine de l'action vitaminique P, qui correspond à un ensemble de propriétés de protection vasculaire en général, veineuse et capillaire en particulier).

Pour l'écorce: elle contient de nombreux hétérosides coumariniques, dont l'esculoside, qui sont connus pour leur grand pouvoir anti-inflammatoire et leur forte activité sur les états congestifs du système veineux. S'ajoutent des flavonoïdes qui complètent l'action de l'esculoside par leurs actions vasoconstrictrices, anti-inflammatires, et également vitaminique P.

Grâce à ces substances, il est particulièrement actif dans le traitement des symptômes liés à l'insuffisance veineuse : jambes lourdes, varices, ulcères variqueux, crises hémorroïdaires. Astringent, c'est aussi un décongestionnant pelvien, anti-inflammatoire, son action est proche de l'hydrocortisone. Marie-Antoinette Mulot conseillait, en cas de rhumatismes, de douleurs articulaires, de conserver dans une poche un ou deux marrons d'Inde. Un remède gratuit que rien n'empêche de tenter…

Une cure Contre les hémorroïdes, les varices, les douleurs, qui, si elles sont moins pénibles traitées au froid, sont insupportables par la chaleur, contre les troubles circulatoires, les états congestifs du système veineux, procédez ainsi :

Mettez dans un litre d'eau froide, 40 g de marron d'Inde concassé et laissez bouillir cinq minutes. Retirez du feu, laissez infuser dix minutes. Buvez une ou deux tasses entre les repas et cela pendant vingt et un jours. Cessez dix jours et reprenez encore vingt et un jours. Sucrez au miel.

La menthe (Mentha spicata)

Noms communs : menthe verte, menthe douce.

C'est la variété la plus commune. Elle a des propriétés aromatiques, mais ne contient pas de menthol auquel la menthe poivrée (mais aussi la menthe aquatique, la menthe Pouliot et la menthe des champs) doit ses propriétés médicinales.

Effet santé **Riche en vitamines A et B, la menthe fraîche est bactéricide. Elle combat les maux de dents (mâcher quelques feuilles), favorise la digestion, soulage les nausée et les infections respiratoires.**

Recettes médicinales La menthe poivrée contient un stimulant de l'estomac, le menthol. L'alcool de menthe est efficace pour traiter le mal des transports, la nausée et les vomissements (4 à 5 gouttes sur un mouchoir en papier à respirer). Certains naturopathes vont même jusqu'à affirmer que les propriétés antivirales contenues dans la menthe peuvent enrayer la progression de l'herpès à raison de deux infusions par jour.

Infusion (digestion difficile, toux, enrouement) : Laisser infuser 1 c. à soupe de feuilles fraîches dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 mn, filtrer et boire chaud. S'utilise aussi en compresses pour soulager les coups de soleil.

Infusion relaxante : Verser 1 tasse de lait chaud sur 1 c. à thé de menthe fraîche, laisser reposer 10 mn, filtrer et boire chaud.

Huile (migraines) : Faire chauffer 2 h au bain-marie 30 g de feuilles de menthe dans 250 ml d'huile d'olive ou de noisette. Laisser refroidir et filtrer. Embouteiller et conserver à l'abri de la lumière. Masser les tempes et la base du cou.

Précautions La menthe poivrée est à éviter en cas de grossesse, d'allaitement ou de calculs biliaires. Ne pas utiliser dans le bain.

La mélisse : ancien remède des maux modernes

Au cours de ces dernières années, les chercheurs du monde entier se sont beaucoup intéressés à la mélisse. Cette plante, qui entre dans la composition de nombreux **remèdes traditionnels**, semble receler de nombreuses propriétés jusqu'ici inconnues, en particulier dans le traitement des **dysfonctionnements thyroïdiens**, des **ulcères** et même du **sida**.

Comme tout ce qui existe à profusion, la mélisse a été peu étudiée par les pharmacologues modernes jusqu'à une date très récente. Cette plante qui fait partie de la pharmacopée universelle depuis la Grèce antique, était jusqu'ici surtout recherchée pour ses bienfaits sur le système nerveux, le système digestif, la circulation et l'immunité. Cependant, des résultats d'études menées au cours des cinq dernières années tendent à confirmer de nombreuses applications nouvelles pour cette plante.

Ainsi, ce n'est qu'en 1999 que des chercheurs allemands ont démontré, études cliniques à l'appui, qu'une crème à base de mélisse **diminue non seulement les symptômes et la durée de l'herpès labial**, mais aussi sa contagiosité, avec l'avantage de ne pas produire de résistance du virus comme avec les antiviraux de synthèse.

Depuis cette date, les chercheurs ont poussé plus loin les investigations sur cette plante dont l'emploi pourrait s'adresser à un large spectre de pathologies « modernes » comme :

Les problèmes thyroïdiens : la mélisse agit par inhibition de la désiodation des hormones thyroïdiennes.

Certaines mycoses et plus particulièrement celles dues au champignon Aspergillus candida.

Les ulcères sur lesquels la mélisse (en extrait alcoolique) provoque de nettes améliorations grâce à la présence de flavonoïdes aux propriétés anti-radicaux libres.

Les cas de démence due aux dommages créés par les radicaux libres (maladie d'Alzheimer) que la mélisse améliore grâce à son activité anti-oxydante.

Le sida : l'extrait aqueux de mélisse inhiberait efficacement la réplication du HI-1. Elle permettrait également de prévenir le développement de la maladie chez les porteurs asymptomatiques du virus. On ne connaît toutefois pas encore le principe actif en cause.

Avec la mélisse, aucun effet secondaire ou indésirable n'a été constaté jusqu'à présent. Au moment où anxiété, stress, ulcères, maladies thyroïdiennes, mycoses, infections microbiennes et virales semblent se développer, pourquoi se priver d'une plante aussi commune et aux propriétés si nombreuses ?

« Melissa » en grec vient d'un mot signifiant « feuille à abeille » tout simplement parce que son parfum doux et citronné les attire… Elle est également appelée « citronnelle », « thé de France » ou «piment des ruches». Originaire du Moyen-Orient, elle s'est répandue dans les régions méditerranéennes où elle est cultivée depuis plus de 2 000 ans. Très à l'honneur auprès des médecins arabes qui affirmaient qu'elle fortifiait les nerfs, apportait la gaieté et excitait l'activité cérébrale, la mélisse est cultivée depuis la nuit des temps pour ses usages médicinaux et culinaires. Les Amérindiens ne faisant pas exception à la règle. Jusqu'aux monastères qui, au Moyen-Âge et à la Renaissance, lancent les fameux « élixirs de vie » ou « élixirs de santé », des préparations à base de plantes, dont la mélisse.

Aujourd'hui, l'eau de mélisse des Carmes, créée en 1611, est toujours fabriquée selon la recette d'antan. D'une culture à l'autre, les usages traditionnels de la mélisse ont toujours été sensiblement les mêmes : système nerveux, système digestif, circulation, immunité.

MYRTILLE

Les propriétés médicinales de la myrtille ont été très vite identifiées par les hommes. On la prescrit ainsi depuis des siècles pour traiter les problèmes de vision et les diarrhées. Mais la petite baie et les feuilles de cet arbuste conservent encore bien des secrets. Cancer et maladies cardiovasculaires ou dégénératives font désormais partie de son tableau de chasse.

Voilà plus de mille ans que la myrtille accompagne tous les guérisseurs des régions montagneuses. Cet arbuste **(Vaccinium myrtillus)** est un véritable trésor thérapeutique dont on employait les feuilles ou les

baies pour traiter les diarrhées, pour soulager les troubles de la circulation veineuse et de nombreux problèmes oculaires…

Oubliée, car trop efficace pour l'œil Depuis lors, on n'a plus envisagé la myrtille que pour les traitements de l'œil. On a ainsi créé peu de remèdes et médicaments exploitant les puissants effets astringents naturels des pigments et tanins de la baie de myrtille pour traiter les diarrhées. Pourtant, la gastro-entérite touche des millions de personnes chaque hiver, mais la baie de myrtille est sans doute trop bon marché (et trop facile d'accès, grâce aux surgelés).

Si les chercheurs ont eu l'idée de se pencher à nouveau sur cet arbuste, c'est pour étudier son action sur des maladies plus prometteuses. On s'est rendu compte récemment des effets neuroprotecteurs de la baie, contribuant à la **prévention de cancers et de maladies dégénératives.** De nombreuses recherches menées en 2005 affirment d'ailleurs que la myrtille contribue à ralentir la perte des fonctions cérébrales, causée par le vieillissement ou des maladies comme Alzheimer.
À la suite d'études menées sur des chiens, des résultats concluants ont également été obtenus sur le diabète, avec des feuilles de myrtilles. Leur effet hypoglycémiant étant dû, encore, aux pigments antioxydants qu'elles contiennent.

La myrtille pour retrouver la pêche L'Association américaine des diététiciens a récemment donné à la baie de myrtille le titre de « super-fruit ». En effet, la baie fournirait plus d'énergie que tout autre fruit (c'est une très grande source de vitamine C), avec moins de calories. Pour bien démarrer la journée, le mieux reste donc d'en consommer, fraîchement cueillies, cet été et, l'hiver prochain, d'ajouter une demi-tasse de myrtilles décongelées à votre bol de céréales.

Le NOYER

La tradition veut qu'il soit dangereux de dormir sous un noyer. On sait aujourd'hui pourquoi. Les feuilles de noyers sécrètent une toxine (la juglone) qui, lessivée par la pluie, pénètre dans le sol et protège l'arbre des autres végétaux et des insectes. C'est justement cette juglone qui donne aux feuilles du noyer leurs propriétés thérapeutiques.

En cataplasme, elles soulagent **les inflammations cutanées, l'eczéma, l'impétigo, le psoriasis, les brûlures superficielles, les hémorroïdes ainsi que la transpiration excessive**.
Si vous avez récolté vos feuilles en été, sachez qu'une infusion de feuilles sèches est **un bon remède des troubles digestifs et un excellent dépuratif**. Mélangez 1 cuillère à café de brisures de feuilles pour 1/4 l d'eau (passez rapidement).

Décoction insecticide pour le jardin En décoction, les feuilles de noyer ont des vertus insecticides. Amenez à ébullition 100 g de feuilles fraîches (ou 15 g de feuilles sèches) dans 5 litres d'eau froide. Couvrez et laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Pulvérisez sur les plantes (préventif et curatif).

Cataplasme pour les cheveux Le noyer agit en teinture légère et fortifiante sur les cheveux bruns. Pour la réaliser, broyez finement 200 g de feuilles de noyer. Ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix, une cuillère à soupe de miel et versez de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Appliquez sur vos cheveux secs. Enveloppez d'une poche imperméable puis d'une serviette éponge. Laissez agir une heure au moins avant de rincer et de laver vos cheveux. À noter : cette quantité, prévue pour cheveux longs, sera diminuée de moitié si vos cheveux sont très courts.

VERRUE Frottez le brou de noix directement sur la verrue, matin et soir, pour la faire disparaître. Répétez l'opération jusqu'à guérison. Pratique lorsque la chélidoine vient à manquer!

TRANSPIRATION : Compresses de noyer Les feuilles de noyer sont astringentes, antifongiques et antibactériennes. Faites une décoction de 2 à 3 g de feuilles séchées dans 100 ml d'eau bouillante.

Laissez refroidir et versez dans un récipient à pompe. Imbibez une gaze et passez matin et soir sous les aisselles.

L'onagre, l'amie des femmes en phytothérapie

Surnommée par les Anglais « la panacée royale », l'onagre, grâce à son huile, est efficace pour les problèmes gynécologiques. Son action régulatrice améliore aussi l'environnement cardiovasculaire. Voici quelques utilisations en phytothérapie de cette plante :

- **Règles douloureuses**

- **Douleurs au ventre et aux seins, rétention d'eau, irritabilité, autant de symptômes que nombre de femmes rencontrent avant leurs règles.** L'onagre aide à lutter contre les désagréments liés au cycle menstruel. Standardisée à 8 % d'acide gamma-linolénique, l'huile d'onagre est présentée en capsules (dosées à 500 mg d'huile) et flacons.
La dose moyenne est de 2 g par jour, soit 4 gélules à prendre lors des repas. Commencer 10 jours avant l'arrivée des règles : prendre 20 jours par mois, pendant quelques cycles. Généralement, les effets commencent à se faire sentir au bout de deux mois d'utilisation régulière…

- Sa richesse en acide gamma-linolénique fait également de l'huile d'onagre un très bon soutien pour **faire baisser un taux de cholestérol** trop élevé et **améliorer ainsi les problèmes cardio-vasculaires**. Enfin, elle peut être d'une **aide précieuse pour certaines maladies de peau** et régler l**es démangeaisons liées à l'eczéma ou au psoriasis.**

- **Infusion contre les rhumes**

1. Jetez une cuiller à café d'onagre (feuilles et tiges séchées finement hachées) dans une tasse d'eau bouillante.
2. Couvrez et laissez infuser 10 minutes.
3. Édulcorez avec un peu de miel d'eucalyptus.
4. Boire trois tasses par jour.

- **Cataplasme adoucissant**

1. Broyez finement une poignée de feuilles fraîches d'onagre.
2. Mélangez la valeur de 2 c. à soupe de cette pâte verte avec 1 c. à café de miel (quantité suffisant pour visage et cou).
3. Enduisez la peau irritée (démangeaisons, eczéma sec, soleil) avec le mélange et recouvrez de compresses.
4. Laissez agir 30 minutes avant de rincer.
5. Vous pouvez aussi utiliser des feuilles sèches : mélangez 1 c. à soupe bombée d'onagre avec 1 c. à soupe d'eau tiède et 1 c. à café de miel. Appliquez comme ci-dessus.

- **Compresse contre les rhumatismes**

Faites une décoction de racines. Imbibez une compresse et appliquez-la sur les jointures endolories par l'arthrite ou l'arthrose.

ORIGAN

Noms communs : thym du berger, marjolaine bâtarde.

Les feuilles sont utilisées depuis l'antiquité comme condiment dans les salades et autres plats. On se servait des sommités fleuries pour faire des tisanes (thé rouge), pour aromatiser la bière (en Suède) et pour teinter en rouge-brun la laine. Dans les campagnes, les feuilles séchées étaient fumées en guise de tabac. Les essences d'origan étaient utilisées par les Romains comme antispasmodique, expectorant et tonique. Dédié à Aphrodite, l'origan entrait dans la fabrication des « charmes amoureux ».

Effet santé Ses composants (essences de thymol et de carvacrol, tanins, glucoside, caféine, flavonoïdes-antioxydants antiradicaux libres) en font **un bon antiseptique des voies respiratoires (bronchites)** et un bon remède **contre les aérophagies.**

- **Onguent (massage contre douleurs rhumatismales)** : 100 g d'origan frais ou sec
1/2 h au bain marie avec un 1/2 l d'huile d'olive. Filtrer avec un linge sec.

- **Feuilles fraîches (maux de tête, torticolis)** : écraser les feuilles entre les doigts et masser les tempes et le front, le cou.

- **Infusion (fluidifie les secrétions bronchiques, soulage les toux d'irritation)** : laisser infuser 10 mn 40 g de sommités fleuries sèches et émiettées dans 1 l d'eau bouillante. Une tasse après les repas principaux.

- **Bain (fatigue musculaire) :** ajouter l'infusion à l'eau du bain.

L'ortie : la plante aux multiples vertus

Reconstituante et dépurative, l'Urtica dioïca, communément appelée grande ortie, **facilite le drainage des toxines, soigne les hémorroïdes et soulage les rhumatismes.** Nos ancêtres vantaient ses propriétés aphrodisiaques et lui prêtaient la vertu de chasser les mauvaises influences.
Cette plante, à la réputation funeste, a pourtant de nombreuses qualités en médecine naturelle.

Les fabuleuses vertus de l'ortie **Toutes les parties de l'ortie (semences, feuilles, fleurs, tige, racines) ont des vertus médicinales.** La partie aérienne est riche en fer, silicium, calcium, chlore, magnésium, manganèse, potassium, soufre et zinc. **L'ortie a des propriétés reminéralisantes et reconstituantes**. Diurétique et dépurative, elle a une action **antirhumatismale et antigoutteuse**. L'ortie s'avère particulièrement efficace dans les cas **d'anémie et d'artériosclérose**. On l'utilise pour traiter les **entorses, les élongations musculaires, la sciatique, les hémorroïdes et l'acné**. Elle est reconnue combattre **l'asthme, le rhume des foins et les allergies**. Favorisant la sécrétion lactée, l'ortie est recommandée aux **femmes qui allaitent** et est conseillée pour les **ongles cassants et la chute de cheveux**.

Contre-indications : Œdème Grossesse (l'ortie aurait un effet abortif) Possibles interactions avec les plantes à effet hypoglycémiant, hypotenseur, anti-inflammatoire ou sédatif.

Les jeunes pousses d'orties sont délicieuses en potage ou préparées comme des épinards.
Outre la poudre totale sèche en gélules (de préférence cryobroyée) et l'extrait sec sous forme de nébulisat en gélules aussi, vendus en pharmacie et dans les magasins diététiques, l'ortie peut être prise sous plusieurs formes.

Décoction :

Faire bouillir 20 mn, 100 g de tiges feuillues séchées dans 1l d'eau. Filtrer. (usage externe : phanères).

Faire bouillir 10 mn une poignée de racines coupées dans 1l d'eau . Filtrer. Boire en deux jours (goutte).

Feuilles fraîches :

Envelopper dans un gant et appliquer 30 secondes sur la partie douloureuse **(douleurs arthriques)**.

Infusion : Infuser 5 g de feuilles et fleurs séchées 15 mn dans 150 ml d'eau bouillante. Filtrer. Boire 3 fois par jour (rhumatismes, problèmes diurétiques) ou appliquer sur la peau avec un coton imbibé **(eczéma, acné, herpès, plaies).**

Esprit d'ortie : Distillat de feuilles, fleurs et tige dans 50% d'alcool. Badigeonner les parties atteintes plusieurs fois par jour ou utiliser en compresses **(hémorroïdes, entorses, sciatique)**.

Suc : Extraire le suc de la plante fraîche avec un presse-ail. Diluer dans un peu d'eau **(en gargarisme pour les aphtes, les amygdalites, sur un coton imbibé pour les saignements de nez)**.

La pensée sauvage nettoie le sang en profondeur

Traditionnellement la pensée sauvage était utilisée pour les maladies de peau et notamment comme dépuratif à visée dermatologique. Aujourd'hui, les phytothérapeutes la recommandent chaque fois qu'il est nécessaire de stimuler les fonctions d'élimination et faciliter ainsi le drainage des déchets et toxines de l'organisme.

Dépurative et anti-inflammatoire

La pensée sauvage possède des propriétés dépuratives, diurétiques, laxatives, calmantes et cicatrisantes par voie externe. La partie aérienne fleurie de la pensée sauvage contient essentiellement des saponosides et des flavonoïdes auxquels elle doit ses propriétés diurétiques et dépuratives, des dérivés salicylés, notamment du salicylate de méthyle, qui lui confèrent ses vertus cutanées en usage externe, des mucilages qui facilitent le transit intestinal et enfin des tanins.

Elle est en particulier prescrite pour la sphère cutanée car c'est une bonne plante de drainage de la peau. À ce titre, elle est indiquée pour les problèmes d'acné, de psoriasis, de dartre et d'eczéma. Anti-inflammatoire (elle est recommandée contre les hémorroïdes et les phlébites), elle est diaphorétique (favorise la transpiration) et anti-prurigineuse (soulage le prurit, un trouble fonctionnel des nerfs de la peau qui produit des démangeaisons). Réputée anti-allergique, la pensée sauvage est de plus en plus prescrite par les phytothérapeutes comme antihistaminique. Laxatif léger, elle serait efficace sur la sphère digestive en cas de constipation fonctionnelle légère.

Pensée sauvage, mode d'emploi

Interne Infusion : 30 à 40 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau, durant 10 minutes. En boire 3 tasses par jour loin des repas.

Décoction légère : 5 à 10 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau, laisser tremper à froid pendant 4 ou 5 minutes, porter à ébullition et laisser infuser pendant 10 minutes. En boire 3 à 4 tasses par jour entre les repas.

Externe Utiliser l'infusion ou la décoction pour nettoyer la peau ou en compresses en cas de dermatoses.

Remarque importante : **à haute dose, la violette sauvage peut provoquer des éruptions cutanées. Ne pas donner aux jeunes enfants. En cours de traitement, la plante communique aux urines une odeur fétide dont il n'y a pas lieu de s'inquiéter.**

La petite pervenche : gardez en mémoire l'oubliée des jardins

La petite pervenche que l'on utilisait autrefois pour confectionner des philtres d'amour est aujourd'hui reconnue comme un moyen efficace d'oxygéner le cerveau en améliorant son irrigation. Récoltez ses feuilles ou plantez-la, elle s'adapte partout.

Parce que ses tiges souples et rampantes gardent leur feuillage (petit, ovale et de couleur vert foncé) toute l'année, la tradition a tout naturellement associé la petite pervenche à l'idée d'éternité. Au Moyen-Âge, la Vinca minor, autrement appelée la « violette de serpent » ou encore la « violette des sorcières », était employée dans les philtres pour sceller définitivement l'amour dans le cœur de l'être aimé, on en jonchait encore le chemin des jeunes mariés dans les Flandres il n'y a pas si longtemps. Mais c'est assez récemment que l'on a découvert son principal intérêt thérapeutique : elle permet une meilleure irrigation sanguine du cerveau. C'est sans doute pourquoi la petite pervenche est souvent la grande oubliée des jardins médicinaux, alors qu'elle est pourtant si facile à entretenir.

Souvent rencontrée dans les régions tempérées à chaudes de l'Europe, dans les bois ou sur les bords des ruisseaux, cette vivace pousse plutôt en plaine ou en moyenne montagne. Au jardin, elle s'adapte à tous les sols et les jardiniers qui connaissent sa générosité l'emploient comme couvre-sol pour dissimuler un talus à l'ombre ou rien ne pousse.

La plante se multiplie au printemps, principalement par marcottage. Mais avec elle tout est permis : bouturage, division de la touffe et semis à la période froide (du mois d'octobre au mois de décembre). Très peu exigeante, la petite pervenche ne demande qu'à être oubliée dans votre jardin. Plantez-la à mi-ombre, dans un terrain plutôt sec. Elle accepte aussi les pots, dans lesquels elle se développe cependant moins rapidement. Cette petite plante ne demande pas non plus d'attention particulière en cas de forte chaleur : il suffit de l'arroser légèrement une fois tous les dix à quinze jours en moyenne. Tous les ans, elle donne des fleurs bleues visibles du mois de février au mois de juin.

✘ **L'alliée du troisième âge** Ce sont les feuilles séchées de cette petite vivace qui servent généralement comme grand remède contre l'insuffisance circulatoire cérébrale. Il vous suffit de les récolter avant la floraison (de l'automne au moins de mars) et de les faire sécher à plat dans un endroit sec et aéré. Utilisées en décoctions, les feuilles de petite pervenche aideraient à lutter contre plusieurs maux.
Pour cela, mettez 30 à 50 g de feuilles séchées dans une théière. Versez un litre d'eau bouillante et laissez infuser quelques minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.
Ces feuilles renferment en particulier un principe actif utilisé dans de nombreux médicaments, la vincamine, qui possède une action très bénéfique sur la circulation sanguine du cerveau. Par l'amélioration du débit sanguin des capillaires, on constate une meilleure irrigation des tissus. L'apport en oxygène devient alors optimal permettant ainsi aux neurones des personnes âgées de fonctionner bien mieux.

La petite pervenche aide également à lutter contre les troubles de la concentration, de la vision ou de l'audition. Elle diminue aussi les pertes d'équilibre et les vertiges. Enfin, elle protège contre le froid de l'hiver : on l'utilise fréquemment en gargarisme contre les angines. ❑

Recette : le vin de petit pervenche

❍Ingrédients : 1 litre de vin rouge doux et naturel (type muscat ou banyuls), 100 g de feuilles séchées hachées, sucre.
1. Faites macérer 100 g de feuilles séchées hachées dans un litre de vin rouge pendant environ 10 jours.
2. Sucrez fortement. 3. Mélangez bien pendant quelques secondes. 4. Pressez et filtrez avant de laisser reposer un à deux jours. 5. Prenez trois cuillerées par jour avant les repas.

Le pissenlit : diurétique et dépuratif

Le pissenlit doit son appellation à ses propriétés diurétiques (”pisse-en-lit”). C’est son amertume qui le rend efficace pour le bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire et lui confère une action dépurative.

Dans les temps reculés, le suc de pissenlit était considéré comme un remède spécifique des troubles de la vue. Frédéric le Grand de Prusse en a longtemps consommé pour soulager une hydropisie persistante. Louis XIV en a fait sa tisane royale. Le pissenlit était couramment utilisé en cures par les grandes dames désireuses de conserver leur blancheur immaculée ou de s’éclaircir le teint. Au siècle passé, on utilisait les racines de pissenlit, mélangées à de la chicorée, pour obtenir un succédané de café. Jusque dans les années quarante, les jeunes filles de « bonne famille » étaient mises à contribution pour la récolte des fleurs de pissenlit avec lesquelles on faisait un vin médicinal qu’on offrait aux religieuses de l’« asile » pour le soin des malades. Ce vin était réputé remontant, tonique et à peu près bon pour tout.

Vertus thérapeutiques Le pissenlit constitue une source intéressante de vitamines, minéraux et oligo-éléments. **Le pissenlit fait partie des légumes feuilles les plus riches en provitamine A (8,4 mg aux 100 g)** - utile pour lutter contre les radicaux libres, facteurs de vieillissement cellulaire prématuré, ainsi que pour la prévention vis-à-vis des pathologies de dégénérescence cardio-vasculaire et tumorale. Il est également bien pourvu **en** calcium **(165 mg aux 100 g),** en magnésium **- bénéfique pour le bon équilibre neuro-musculaire - (36 mg) et** en fer **(3,1 mg). Sa teneur en** vitamine C**, anti-oxydant puissant, est élevée (35 mg aux 100 g) et il renferme de nombreuses vitamines du groupe B en quantités appréciables particulièrement la vitamine B1, la vitamine B6 et la vitamine B9 utile pour la** résistance aux infections et la lutte contre l’anémie**.**
Le pissenlit favorise aussi les fonctions d’élimination. Ses propriétés diurétiques sont liées à la fois à sa richesse en eau et à un rapport potassium/sodium particulièrement élevé. Grâce à ses fibres abondantes (3,5%), il aide à lutter contre la **paresse intestinale**, et ceci d’autant plus efficacement qu’il est consommé cru.

Mode d’utilisation Les préparations à base de pissenlit peuvent renfermer des feuilles, des racines ou un mélange des deux. Si vous recherchez un effet diurétique, utilisez plutôt les feuilles, tandis que pour traiter le foie et stimuler la circulation de la bile, privilégiez la racine. Tant les feuilles que les racines stimulent l’appétit et soulagent les troubles digestifs mineurs.

Feuilles : en infusion, 3 fois par jour (4 à 10 g de feuilles séchées dans 150 ml d’eau bouillante durant 5 à 10 mn). On peut aussi prendre, 2 fois par jour, de 5 à 10 ml du jus extrait des feuilles fraîches ou de 5 ml à 10 ml de teinture mère trois fois par jour.

Racine : de 3 g à 5 g de racine séchée, trois fois par jour, en décoction (faire bouillir doucement de 3 à 5 g pendant 5 à 10 minutes dans une tasse d’eau). Ou 5 à 10 ml de teinture mère trois fois par jour.

Plante entière : 3 fois par jour, une infusion préparée avec une cuillère à soupe de poudre de la plante entière, séchée, dans une tasse d’eau bouillante (infuser de 5 à 10 min), ou une décoction de 3 à 4 g par tasse d’eau (laisser frémir durant 5 à 10 mn). Ou prendre de 10 à 15 gouttes de teinture-mère.

LA PRELE

On ne parlera jamais assez de cette plante merveilleuse pourvoyeuse de silice végétabilisée (80 % dans ses cendres), nommée aussi queue de cheval ou de renard ou encore herbe à récurer. Son goût âpre l’a fait appeler asper en latin, puis asperella, devint asprèle puis prêle.

C’est probablement un des plus puissants reminéralisants naturels connus – en particulier pour les personnes qui ne fixent pas le calcium ou qui sont atteintes d’arthrose.

En usage interne

1. Faire tremper 40 à 50 g de barbillons dans 1 litre d'eau froide pendant 8 h ou 1 nuit.
2. Bouillir 20 à 25 min.
3. Laisser infuser 10 min.
4. Boire 3 à 4 tasses par jour pendant 3 semaines.

On l'utilise avec bonheur dans tous les cas suivants :

- problèmes urinaires (gravelle, calculs, cystite…)
- albuminurie
- rhumatismes, goutte
- affections de la peau (eczéma, acné, dartres, prurit)
- rétention d'eau, œdème
- cicatrisant interne (hémoptysie, ménorragie)
- inflammation des muqueuses (estomac, intestin, ulcère gastrique, diarrhée)
- ongles cassants, taches blanches.

En usage externe Galien la disait « singulière à souder les plaies pour grandes qu'elles soient ». Concentrer la décoction en laissant réduire à l'ébullition de moitié.

On l'utilise dans les cas suivants, en compresses :

- dartres, eczéma, prurit
- ulcère variqueux
- plaies qui ne cicatrisent pas
- hémorroïdes saignantes.

Nota : La prêle vendue en gélules, en raison des quantités infimes mises en jeu et le manque de bio disponibilité de cette forme galénique, n'a que peu d'effets thérapeutiques.
Par ailleurs, la prêle sous la forme d'Equisetum en Teinture-mère m'a très souvent déçu quant à son efficacité. Il faut donc admettre que, si l'on veut obtenir l'efficacité souhaitée, il convient d'adopter la voie la moins facile, c'est-à-dire **acheter la prêle en herboristerie ou en pharmacie, ou bien la cueillir en juillet-août.**

À savoir que la prêle ne se garde pas bien une fois en décoction. Elle fermente et prend un aspect sirupeux avec un goût de levure. Elle n'est alors plus bonne. Pour éviter cela, il faut la garder au réfrigérateur.

SAUGE OFFICINALE – SALVIA

Noms communs : herbe sacrée, thé de Grèce.

Les Romains cueillaient la sauge à la main, vêtus d'une toge immaculée, les pieds nus. Les Amérindiens faisaient brûler de grandes brassées de feuilles de sauge pour chasser les mauvais esprits et la mélangeaient avec de la graisse d'ours pour guérir les problèmes de peau. Les Chinois n'hésitaient pas à échanger leurs racines de ginseng contre des feuilles de sauge. Les Grecs, les Romains et les Arabes l'employaient comme tonique et en compresses contre les morsures de serpent. Les femmes égyptiennes en buvaient pour accroître leur fertilité. Au XVIIème siècle, les asthmatiques fumaient de la sauge dès l'apparition du premier pollen printanier. Avant le houblon, la sauge parfumait la cervoise romaine, les bières qui lui ont succédé et demeure une composante de certains vins comme le Gewurztraminer et les vermouths italiens.

La sauge contient entre autres du terpène, du camphre et de la salvène. Elle est antiseptique, et bactéricide dans les marinades de gibiers pour combattre les toxines de putréfaction.

- **Pour purifier l'eau contaminée** : faire bouillir l'eau avec une pincée de sauge pour éviter les coliques et la diarrhée.

- **Cataplasme (piqûres d'insectes)** : mâcher quelques feuilles, les déposer imbibées de salive sur la piqûre, laisser agir quelques minutes.

- **Gargarisme (maux de gorge, infections buccales, laryngites)** : laisser infuser 1 c. à soupe de sauge dans 125 ml d'eau bouillante pendant 5 mn, filtrer, ajouter le jus d'une lime et gargariser.
-

La saponaire, un savon antibactérien doux

Dépurative, autrefois utilisée contre rhumatismes et jaunisse, la saponaire ne peut être employée pour un usage interne que sous contrôle médical. Attention : une infusion trop longue, une trop grande quantité… la transforment en un redoutable toxique capable de détruire les globules rouges.

Comment la cultiver À l'automne ou au printemps, plantez une touffe avec ses racines. Les semis se font au printemps. Vivace, elle disparaît en partie lors des grandes gelées, mais elle réapparaît de plus belle au printemps et grossit au fil des années. Elle préfère une terre fraîche, riche en humus. Mais la saponaire est facile à vivre, elle pousse même dans des gravats !
Elle supporte tout : l'ombre, le soleil, ou les deux. Ne l'installez pas à proximité d'une pièce d'eau, car ses racines secrètent une substance toxique pour la vie aquatique. Un peu de compost autour des touffes suffit à son bonheur. Elle apprécie les arrosages réguliers, garants de belles racines.
Limitez les semis spontanés en coupant les fleurs avant qu'elles ne forment les graines.

En décoction : 200 g de feuilles pour un litre cheveux, peau et… linge. La saponaire est parfaite pour laver la peau, les cheveux et même le linge délicat ! La décoction, appliquée en compresses, soulage de nombreux problèmes de peau.

Shampooing à la saponaire 80 g de racine fraîche (50 g de racine sèche) ou 200 g de feuilles et tiges fraîches (70 g sèches), 1,2 litre d'eau. Mettre dans l'eau froide (toute la nuit, s'il s'agit de la plante sèche). Laissez bouillir doucement 15 mn. Couvrez, arrêtez de chauffer et laissez infuser jusqu'à refroidissement. Filtrez. Il reste un litre de shampooing, soit trois utilisations sur des cheveux longs. Cette décoction se conserve une quinzaine de jours au réfrigérateur.

Démaquillant délicat 40 g fleurs ou feuilles et tiges fraîches (15 g sèches), 250 ml d'eau douce. Procédez comme pour le shampooing pour obtenir 200 ml de lotion démaquillante. Utilisez matin et soir, sur un coton ou une lingette, pour nettoyer votre visage. Rincez ensuite

Le souci efface les tracas féminins

Le souci est un puissant dépuratif du sang recommandé en particulier lors des troubles menstruels. Ses propriétés thérapeutiques dans ce domaine ont été oubliées alors que ce sont les mêmes que celles que l'on attribue à la pilule : régulation du cycle, temporisation des douleurs et disparition des éruptions cutanées.

Le souci est, parmi les plantes médicinales, une de celles qui est la plus liée au cycle de la nature. Son nom botanique, **Calendula officinalis**, bien connu de ceux qui pratiquent l'homéopathie, vient du mot

latin kalendae qui désignait le premier jour du mois dans le calendrier romain. On l'a nommé ainsi parce que cette plante est en fleur, chaque mois, dès la fin du printemps jusqu'au début de l'hiver dans les régions méditerranéennes. Son appellation moderne, souci, traduit également son lien étroit au cycle de la lumière car elle puise son origine dans le latin populaire sol sequia qui voulait dire « qui suit le soleil ». L'horloge interne du souci est en effet réglée sur les mouvements de l'astre solaire : l'éclosion et la fermeture des inflorescences suivent la cadence du lever et du coucher du soleil.

Les usages culinaires, médicinaux et cosmétiques du souci ont été identifiés très tôt par les médecins et guérisseurs du monde entier, on en trouve ainsi la trace dans les vieilles cultures indiennes et arabes ainsi que chez les anciens Grecs. Le souci n'apparaît toutefois dans notre littérature médicale qu'au XIIème siècle et on l'utilisera jusqu'au XIXème siècle pour favoriser la sudation en cas de fièvre et pour traiter la jaunisse, les douleurs d'estomac, les lésions cutanées… et pour déclencher les menstruations.

La régulation du cycle a été oubliée

Le souci a, depuis, été totalement ignoré par la médecine allopathique pour retrouver ses lettres de noblesse avec l'homéopathie dont il est l'un des remèdes phares **pour traiter les brûlures, les plaies et les problèmes cutanés** mais, entre-temps, son indication pour traiter le syndrome menstruel a été occultée. Pourtant, on peut obtenir dans ce domaine des **résultats souvent spectaculaires avec une simple décoction**. Le souci a en effet des **actions dépuratives recommandées aux personnes dont les règles sont insuffisamment fluides ou abondantes. Celles qui n'ont pas recours aux moyens contraceptifs et qui ont un cycle en dents-de-scie auront, à long terme, un cycle plus régulier en buvant des infusions de souci pendant 10 jours avant la date présumée des règles, trois fois par jour. De plus, son action antispasmodique évitera les douleurs liées aux contractions de l'utérus.**

La beauté de la peau en prime - Ce puissant dépuratif agit contre les différents problèmes cutanés : ceux qui interviennent à l'occasion des règles, et les autres (**eczéma, escarres ou dartres**) car, pris en infusion il va **épurer le sang de ses toxines**. Il est vivement recommandé aux adolescents qui souffrent de problèmes d'acné et n'est ni toxique, ni allergène (à condition que l'on s'assure bien de prendre du calendula officinalis et non l'un de ses cousins).

L'aubier de tilleul, « dissolvant » des calculs rénaux

Ce n'est qu'au début du XXème siècle, que l'on a pensé à utiliser la partie du tilleul la plus riche en principes actifs, l'aubier. Depuis, l'aubier de tilleul a été reconnu pour ses formidables **propriétés drainantes.** Très puissant, il agit à la fois sur les trois émonctoires : **foie, rein et intestins**. C'est également un bon allié de l'organimse qu'il aide à s'adapter aux changements de saisons.

Ce n'est qu'en 1916 que, par hasard, un instituteur à la retraite, François Domenach a, le premier, l'idée de soigner sa « gravelle » (lithiase urinaire) en préparant des infusions d'écorce de tilleul sauvage. Jusqu'ici, l'utilisation de cet arbre à des fins médicinales s'était limitée à l'emploi de ses bractées – Sully, célèbre ministre des Finances d'Henri IV, avait même ordonné de planter un tilleul dans chaque village et d'en conserver les fleurs pour les hôpitaux. Sans le savoir, l'instituteur du Roussillon venait de découvrir que l'aubier de tilleul (il se situe sous l'écorce et est encore appellé la partie vivante de l'arbre puisque c'est dans cette partie tendre que transite la sève) est un des plus puissants draineurs de l'organisme.

Depuis cette date, l'aubier de tilleul a bonne réputation. Pour l'anecdote, Georges Brassens, Jean Giono, Jean Cocteau et le docteur Jean Valnet avaient pour habitude de boire des infusions de la précieuse écorce.

L'aubier a un large champ d'action car il contribue au bon fonctionnement de tous les émonctoires : foie, vésicule biliaire, rein et intestins. L'aubier est ainsi utile lors des changements de saisons puisqu'il procède à un profond nettoyage de l'organisme. Il peut également venir en complément dans une période de préparation à un régime. **Riche en sels minéraux et en oligo-éléments**, il apporte les éléments essentiels pour **se nettoyer sans risquer la déminéralisation**.
Il serait trop long d'énumérer les nombreux principes actifs contenus dans l'aubier de tilleul. Leur synergie a pour effet de remettre le foie en état en augmentant sa capacité à filtrer les déchets et les toxines dans le sang. Il a par ailleurs des actions cholérétiques, c'est-à-dire qu'il optimise la sécrétion régulière de la bile, ce qui est favorable aux personnes dont la digestion est lente et difficile. C'est aussi un véritable dissolvant de l'acide urique qui, lorsqu'il est en excès, provoque goutte et calculs rénaux. Ainsi, les goutteux peuvent aussi en consommer.

C'est enfin un puissant allié pour résoudre les problèmes de rétention d'eau **et gommer la** cellulite**.**
L'aubier de tilleul sauvage se prend sous forme de décoction obtenue en faisant réduire aux trois quarts 35 à 40 grammes de bâtonnets d'aubier dans un litre d'eau. La tisane obtenue a un goût agréable et peut être bue chaude ou froide, à n'importe quel moment de la journée.

Le thym (Thymus vulgaris)

Dans les croyances populaires, le thym était considéré comme purificateur. Il apportait amour, santé et courage.
Les Égyptiens et les Etrusques utilisaient le thym mélangé à d'autres ingrédients pour embaumer leurs morts. Les herboristes du XVIème siècle n'hésitaient pas à donner une longue liste de tous les maux qui peuvent être traités par le thym, depuis les crampes abdominales et le hoquet jusqu'aux morsures des bêtes venimeuses et les cauchemars.

L'herboriste français Maurice Mességué affirme que le thymol contenu dans le thym peut détruire les virus et les bactéries qui circulent dans l'atmosphère. Il le recommande lors des épidémies, au même titre que l'ail, pour remplacer la pénicilline.

Effet santé **Le thym est bactéricide. Il diminue les risques de contamination dans la nourriture et dans les marinades.**

Recettes médicinales L' huile essentielle de thym contient 40 % de thymol, un puissant antiseptique.

Infusion (**maux de tête, nausées, ballonnements**) : Laisser infuser une petite cuillère à soupe de feuilles dans une théière d'eau bouillante pendant 10 mn. Filtrer, boire chaud.

Rhume ou simple refroidissement : 3 à 4 tasses par jour (**accélère la transpiration, dégage les voies respiratoires**) et/ou faire une compresse chaude avec l'infusion et appliquer sur la poitrine 20 mn en couvrant avec une serviette pour conserver la chaleur.

Piqûres d'insectes : une compresse avec l'infusion soulagera les démangeaisons.Décoction : faire bouillir 2 c. à soupe de feuilles dans 1 l d'eau. Filtrer.

Mauvaise haleine, gingivite : gargarismes.

Ongles incarnés : verser 1 l de décoction dans 3 l d'eau et tremper les pieds 20 mn.

Plaies, blessures : désinfecter avec une compresse imbibée.

Vapeur/fumigation **(rhume, refroidissement)** : Jeter une poignée de thym dans une casserole d'eau chaude, respirer la vapeur pendant 5 mn, en se couvrant la tête avec une serviette de bain.

Huile (contusions, ecchymoses**)** : Faire chauffer 2 h au bain-marie 30 g. de feuilles de thym dans 250 ml d'huile d'olive. Laisser refroidir et filtrer, embouteiller et conserver à l'abri de la lumière. Masser la région endolorie avec quelques gouttes d'huile.

Liqueur (refroidissement**) : Faire tremper 6 branches de thym dans une bouteille de cognac pendant 1 semaine. À utiliser dès le premier frisson.**

Pour faire aboutir un clou (furoncle) : Mettre dans un bol 1 c. à soupe de thym, 1/2 lime pressée, 1/2 c. à thé de jus d'oignon, ajouter 1 à 2 c. à thé de miel pour former une pâte, étendre sur la région affectée et laisser agir pendant 12 h en recouvrant avec une gaze. Laver et sécher la plaie.

LA VALERIANE

La racine de valériane traite les troubles nerveux, surtout chez la femme : vertiges, migraines, vapeurs, palpitations, douleurs des règles, étouffements, agressivité. Sédative et calmante, elle facilite le sommeil en supprimant les obsessions, soulage l'anxiété et les angoisses (sans accoutumance ni somnolence en cour de journée), lutte contre les contractions nerveuses (ex. : crampes d'estomac), favorisant le travail ainsi que la sécrétion de l'estomac. Elle diminue aussi la production d'urée.

Donnant un goût désagréable à la cigarette, elle est utilisée en cures de désintoxication tabagique. Si la valériane est le calmant végétal le plus célèbre, elle mettra beaucoup plus de temps à agir sur les adeptes de tranquillisants chimiques.

Elle est contre-indiquée en cas de grossesse ou d'allaitement.

Quand ? Plantation à l'automne de drageons ou de godets. Les semis ont lieu au printemps, directement en place. Elle fleurit de juin à août et la racine se récolte à l'automne.

Comment ? On peut se procurer des plants dans la nature (morceaux de touffe avec racines drageonnantes), ou en pépinières. Gracieuse et légère, elle sera utilisée en fond de massif au jardin d'ornement. Favorisant la croissance des légumes et des plantes de son entourage, stimulant l'activité des vers de terre, elle sera plantée avec profit dans le potager.
Elle a besoin d'arrosages réguliers.

Où ? La valériane officinale pousse en plein soleil comme à l'ombre. Cette plante tous terrains préfère néanmoins les terres fraîches et perméables, les sous-bois et les bords de rivières.

Attention : **La valériane officinale attire les pucerons. Bien que la plante n'en souffre pas, beaucoup de jardiniers préféreront éviter le développement. Vous pouvez vous en débarrasser naturellement en les aspergeant d'un mélange d'eau et d'huile d'olive.**

Une infusion sédative : 1 cuillère à soupe de racine (sèche) coupée menue pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Infusez 10 min et boire au coucher. Si nécessaire, ajoutez un peu de verveine afin de masquer le goût peu agréable.

Un stimulant cérébral : Infusez comme ci-dessus, pas plus de 4 g par jour. Si vous dépassez la dose, l'effet inverse se produit.

En cataplasmes : Faites macérer 100 g de racines dans 1 litre d'eau tiède pendant 12 heures, utilisez en compresses et lavages sur les plaies, les ulcères et les contusions.

En cuisine : Ses jeunes feuilles et fleurs, comestibles, seront ajoutées à vos salades, comme la mâche, de même famille et de goût proche.

Le calendrier des récoltes

Les fleurs : fragiles, délicates, elles doivent être, sauf avis contraire, récoltées à leur complet épanouissement.

Les sommités fleuries : la récolte consiste à couper la plante en mesurant approximativement 30 centimètres à partir de son sommet. La cueillette se fait au tout début de la floraison.

Les feuilles : vous les récolterez à leur complet développement, pour certaines, avant l'apparition des boutons floraux.**Les tiges** : elles sont cueillies à l'automne ou à l'entrée de l'hiver au plus tard, soit la période où les fleurs ne sont plus en activité.

Les fruits : cueillez-les dès qu'ils sont mûrs, sans attendre leur pleine maturité.

Les semences : récoltez-les à leur complète maturité, quand la plante commence à se faner.

Les écorces et les racines : elles sont récoltées à l'entrée de l'hiver ou au printemps, période où les principes actifs y sont accumulés.

Le séchage de vos récoltes : le séchage, qui n'est rien d'autre que le fait de retirer progressivement à la plante, son humidité, doit se faire dès la fin de la cueillette, quelle que soit la partie que vous avez choisi de récolter. Il est souvent nécessaire de passer les plantes sous un filet d'eau pour éliminer la poussière, les insectes et autres éléments indésirables.

Les préparations simples

L'infusion : l'infusion consiste à verser les plantes dans l'eau bouillante (et non pas l'inverse) un temps plus ou moins long qui varie généralement entre trois et dix minutes. On réserve généralement les infusions aux fleurs fragiles, aux plantes fortement aromatiques ou aux graines mucilagineuses c'est-à-dire formée d'une substance végétale composée de pectines ayant la propriété de gonfler dans l'eau.

La décoction : elle se fait en versant les plantes dans l'eau froide. On porte le tout à ébullition un temps plus ou moins long selon la partie de la plante que l'on utilisera. Pour les tiges, les feuilles et les fruits on ne dépassera pas deux ou trois minutes. Pour les écorces et les racines, compter cinq minutes. Il est souvent nécessaire de faire suivre la décoction par une infusion. En général, il est préférable de filtrer avant de boire.

La macération : elle peut se faire avec de l'eau, du vin, du vinaigre, de l'alcool ou de l'huile. On trempe à froid la plante dans un de ces liquides. Attention, la macération à l'eau ne doit pas dépasser une douzaine d'heures par risque d'oxydation ou de fermentation. Pour la macération alcoolique, utiliser de l'alcool à 90°(ou du vin ou du vinaigre) et laisser macérer à l'abri de la lumière pendant une douzaine de jours ; pour la macération huileuse, utiliser cette fois un bocal en verre transparent que l'on exposera plusieurs jours (certains disent 21 jours) au soleil mais que l'on protégera du rayonnement lunaire.

Ostéoporose 1 cuillère à café de prêle + 1 cuillère à café d'ortie dans un grand verre d'eau, quinze minutes avant le repas du matin et du soir.

Constipation 1 à 2 cuillères à café de pissenlit dans un verre d'eau, quinze minutes avant le repas du soir.

Crudités midi et soir préparées à 50/50 d'huile d'olive et d'huile de noix.

Acné 1 cuillère à café de bardane + 1 cuillère à café de pissenlit dans un grand verre d'eau, quinze minutes avant le repas du matin et du soir.

Circulation veineuse Avant le repas du matin et du soir : 1/2 à 1 cuillère à café de mélilot + 1/2 à 1 cuillère à café de marron d'Inde + 1/2 cuillère à café de reine-des-prés, ensemble, dans un grand verre d'eau.

Insomnie 1/2 cuillère à café de mélisse avant les trois repas dans un verre d'eau. Ajouter à la mélisse, avant le repas du soir : 1 cuillère à café de passiflore en cas d'anxiété, ou 1 cuillère à café de valériane si c'est la nervosité qui prédomine.

Fatigue chronique Avant les repas du matin et du midi : 1 cuillère à café de cassis + 1 cuillère à café d'ortie dans un verre d'eau.

Rhumatismes, arthrose Avant le repas du matin : 1 à 2 cuillères à café de cassis dans un verre d'eau. Avant le repas de midi et du soir : 1 cuillère à café d'ortie + 1 cuillère à café de reine-des-prés, dans un grand verre d'eau.

CURES DE PRINTEMPS : 3 semaines

Il y a d'abord **le pissenlit** dont le principe amer est totalement orienté hépatique. Il y en a partout, même dans les pelouses des jardins publics. On peut le manger en crudité, assaisonné comme une salade, ou mélangé, cru ou cuit, avec de la purée de pomme de terre. On peut aussi l'incorporer dans une soupe. En outre, les propriétés du pissenlit sont multiples puisqu'il draine en plus la vésicule biliaire, les reins et élimine l'acide urique et le cholestérol.

La seconde plante de santé-printemps est **l'ortie**. Même si certains la mangent crue en salade, je trouve plus prudent de la consommer cuite dans la soupe, mélangée à de la pomme de terre et d'autres légumes au choix (carottes, poireaux, navets, oignons…).
Rappelons que l'ortie est un puissant dépuratif, régénérateur du sang, anti-anémique, stimulant général et anti-rhumatismal.
Pour ceux qui possèdent un extracteur de jus, le Dr Leclerc conseillait 100 ml par jour de suc d'ortie contre les hémorragies internes et externes, les hémorroïdes et l'entérite (inflammation de l'intestin grêle). Mais le jus d'ortie peut se consommer simplement pour avoir la superforme. J'avais d'ailleurs évoqué le développement de la mode de bars à jus surtout en vogue en Angleterre.
Petite recommandation : lorsque l'on cueille les orties, il est mieux de ne couper que la pousse supérieure avec des ciseaux, ce qui permet leur repousse. On peut aussi faire au moins trois coupes dans la saison.

Une troisième plante courante, facile à trouver est **le plantain**. Il ressemble à une petite salade et il est encore plus répandu que le pissenlit. C'est un dépuratif de printemps par excellence. On peut le mélanger en salade avec le pissenlit ou au milieu de crudités variées. Le plantain est aussi un reconstituant puissant qui fait des miracles dans les maladies respiratoires graves. La tisane se fait à raison de 100 g par litre à bouillir 2 à 3 minutes et infuser 10 minutes. Boire 3 à 5 tasses par jour.

L'aubier de tilleul (du Roussillon, c'est le meilleur) nommé aussi **gravelline**, ne sert pas qu'à dissoudre les calculs rénaux ou hépatiques. C'est aussi un excellent draineur du foie de printemps. Il se vend sous forme de petits copeaux à faire tremper dans l'eau à raison de 30 g par litre. Bouillir 15 minutes Infuser 15 minutes. Boire le litre dans la journée.

Pour la vésicule biliaire Syndrome des suractifs et des excités, un remède très simple consiste à **prendre au lever à jeun une cuillère à soupe d'une huile d'olive** de qualité thérapeutique à acheter en diététique. Il faut compter 8 à 10 euros le litre.

Fabriquez vous-même votre sirop expectorant

Les livres d'herboristerie regorgent de recettes de sirops contre la toux. Mais pour lutter contre les affections de l'hiver, il faut plutôt rechercher les sirops expectorants qui aident à expulser les sécrétions bronchiques. Voici quelques recettes.

L'hiver favorise rhumes, toux et infections ORL en tous genres. Le sirop expectorant – qui suscite l'expulsion des sécrétions bronchiques et pharyngées – est alors très utile car il calme les toux rebelles et s'avère aussi efficace contre les affections des voies respiratoires.

Des plus simples…Sirop d'oignon en cas d'angine ou de pharyngite

Faire bouillir dix minutes deux gros oignons émincés dans un demi-litre d'eau. Filtrer. Ajouter deux cuillères à soupe de sucre de canne ou de miel de lavande et cuire doucement dix minutes jusqu'à consistance de sirop.Prendre six cuillerées par jour.

Sirop d'eucalyptus en cas de rhume Laisser tremper toute une nuit 100 g de feuilles d'eucalyptus dans un demi-litre d'eau bouillante. Filtrer et ajouter 200 g de sucre de canne. Cuire à gros bouillons dix minutes, jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse.
Prendre trois à quatre cuillerées par jour.

Sirop de navet pour calmer la toux Couper un navet en lamelles dans un bol. Ajouter 50 g de sucre de canne. Laisser reposer. Boire le jus qui se forme.

Sirop de dattes contre la toux Faire tremper quelques heures 100 g de dattes fraîches dénoyautées dans un demi-litre d'eau bouillante. Filtrer. Ajouter 500 g de sucre de canne. Cuire à gros bouillons pendant une dizaine de minutes, pas plus.Prendre quatre cuillerées par jour.

Sirop de plantes pectorales Ingrédients : un sachet de mélange composé des sept fleurs pectorales (en boutique diététique ou en herboristerie) • 400 g de sucre de canne • 250 ml d'eau • une bouteille, en verre de préférence, de 250 ml (en pharmacie).

1. Mettre l'eau à chauffer dans une casserole et faire une infusion très concentrée. Laisser reposer une à deux heures.
2. Filtrer les plantes, remettre la préparation sur feu très doux et ajouter le sucre de canne.
3. Cuire quelques minutes et mettre directement en bouteille, ce qui permettra une stérilisation par la chaleur.
4. Conserver au réfrigérateur. V.M.

NB : Pour les puristes, un sirop concentré doit idéalement bouillir à 105 °C.

DENTS

Pour venir à bout des caries, des gencives enflammées, de la plaque dentaire, de la mauvaise haleine, rien de tel que de la poudre de thym, de prêle ou d'iris de Florence, de la teinture de lavande ou de Cochleria arvense, d'une décoction de guimauve ou de ronce. Alternative efficace aux dentifrices chimiques à base de pyrophosphates, de triclosan, de citrates de zinc et de chlore, les plantes peuvent vous aider, à peu de frais, à avoir une dentition saine.

Brossage quotidien Les feuilles de thym séchées - Broyer finement des feuilles de thym séchées dans votre moulin à café électrique, trempez la brosse dedans, à sec, puis brossez vos dents dans tous les sens. Rincez, c'est tout. Le thym est un puissant désinfectant, sans aucun danger.

L'eau salée Vous pouvez également mélanger ces **feuilles de thym avec de l'eau salée**. L'eau salée est le meilleur des dentifrices. Pas de dosage, autant de sel que vous voudrez, mais du gros sel de mer gris (du sel de l'Île de Ré ou de Guérande). Rapide, efficace et pas cher.

Haleine Préparez une **teinture de lavande** avec 100 g de fleurs de lavande officinale dans 1/4 l d'alcool. Laissez macérer pendant un mois. Mettez une ou deux cuillerées à café dans un verre d'eau et brossez-vous les dents avec. N'abusez pas de cette eau, à cause de l'alcool. **Fortement indiquée pour les abcès.**

Dents jaunes Frottez-les de temps en temps avec **un zeste de citron** (non traité au diphényl).
Achetez de la **racine d'iris de Florence** (Iris florentina) ou « flambe blanche ». Coupez-la en petits morceaux et séchez-la à four doux. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-la par **Iris germanica, l'iris bleu-mauve** des jardins. Réduisez en poudre les morceaux de racine qui sentent bon la violette. Cette poudre est, en particluier, idéale pour les dents noircies et jaunies des grands fumeurs.

Caries **- Prévenir** La prêle ou « queue de cheval » ou « queue de renard » (Equisetum arvense) arrête les hémorragies. C'est un puissant reminéralisant. De plus, elle empêche la formation des caries. Séchez et réduisez la prêle en poudre. Effectuez deux brossages par jour, avec 2 g de poudre environ sur la brosse à sec.

- Soulager Vous utiliserez des feuilles fraîches de Cochléaria officinale – à ne pas confondre avec la cochléaria de Bretagne (Cochléaria arvense), plus connue sous le nom de raifort sauvage, ou grand raifort, dont on utilise la racine, fraîche ou râpée.
Laissez macérer 150 g de feuilles de Cochléaria officinale dans 1 litre d'eau-de-vie, avec 8 g de cannelle et un citron découpé en rondelles, pendant quinze jours. Faites des bains de bouche avec une cuillerée à café dans un verre d'eau. La Cochléaria officinale empêche aussi le déchaussement des dents.

Gencives enflammées Après un bon brossage, faites un bain de bouche quelques instants avec une décoction de :

Guimauve : Faites bouillir 50 g de racine coupée en petits morceaux dans un litre d'eau pendant 5 minutes, puis laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

Ronce : Faites bouillir 50 g de feuilles séchées dans un litre d'eau pendant 5 minutes, puis laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Et mastiquez longuement dans la matinée et l'après-midi, comme un chewing-gum, un peu de propolis purifiée en morceaux.

Déchaussement **Faites une décoction de capucine** (fleurs, feuilles et fruits) dans un litre d'eau. Le dosage importe peu, c'est sans danger. Utilisez la décoction en bains de bouche tous les jours.

Et **mâchez des feuilles de cresson cru**.

URTICAIRE

C'est une éruption faite de plaques rouges ou rosées, en relief sur la peau et de dimensions variables, ressemblant aux conséquences d'une piqûre d'ortie. Elle apparaît rapidement et disparaît en un temps variable (quelques heures à quelques jours). Elle peut rester localisée ou, au contraire, s'étendre à tout le corps, s'accompagnant d'un œdème (gonflement de la peau). Les formes généralisées peuvent être graves en cas d'atteinte laryngée. C'est le cas des urticaires géantes (ou œdème de Quincke), l'appel au médecin devant être immédiat dans ces cas extrêmes.

Toutes les urticaires ne sont pas d'origine allergique. De nombreux facteurs extérieurs peuvent les déclencher : frottement important de la peau ou griffure, effort, chaleur, émotion, froid, chaud, utilisation d'un rasoir ou d'un épilateur électrique, soleil…

Le plantain, le cassis, le charme, l'aulne glutineux, la tanaisie, la matricaire, l'armoise arborescente, la nigelle de Damas ou la lavande calment le prurit. On peut prendre des plantes en poudre micronisée dans des gélules ou en teinture mère, 2 fois 40 gouttes pour un adulte et 2 fois 20 gouttes pour un enfant de 10 ans.

Tisane

- 30 g chardon Marie, 10 g centaurée, 20 g fumeterre
- 10 g pensée sauvage, 10 g bardane, 20 g bouleau

Posologie : 1 cuillerée à dessert bien pleine pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Infuser 1/2 heure. Boire matin, midi et soir, en ayant soin de faire réchauffer chaque fois. Sucrer au miel.

Traitement externe Faire des compresses ou des lavages avec : 50 g d'Aunée et 50 g de Sureau
Posologie : pour un litre d'eau froide, faire bouillir 3 à 4 minutes. Infuser 10 minutes. Les lavages doivent être effectués chauds, 2 à 3 fois par jour.

APHTES

Il s'agit d'ulcérations blanchâtres superficielles qui apparaissent sur la muqueuse de la bouche, des joues ou de la langue, de façon isolée ou en petits groupes. D'une taille qui varie de 1 mm à 1 cm, fréquemment douloureuses, récidivantes, elles sont gênantes parce qu'elles rendent difficile l'alimentation et l'élocution.

5 à 10 % des enfants en souffrent régulièrement ; les adultes sont aussi touchés mais les personnes âgées sont moins réceptives. De causes inconnues, bien que des virus soient suspectés, certains aliments semblent les favoriser. Dans les cas graves, les lésions peuvent gagner le palais et le pharynx, envahir toute la bouche et durer jusqu'à 6 semaines avant de disparaître. La guérison est spontanée.

L'échinacée Cette plante, majeure dans la stimulation des défenses immunitaires, accélère la guérison et contribue à espacer les crises : 2 fois 50 gouttes de teinture-mère (1 flacon de 120 ml).

Le cresson Riche en iode et surtout en vitamine C, le cresson agit sur l'infection et renforce les défenses immunitaires.
Attention : n'utilisez jamais de cresson sauvage mais uniquement du cresson d'élevage. Le cresson sauvage peut transmettre une maladie appelée la « douve du foie ».

Le citron Le citron contient des anti-inflammatoires : acides citriques et maliques, citrates de chaux, dérivés flavoniques**. Le jus de citron sur les aphtes est un traitement drastique des plus efficaces** + préparation à base d'huiles essentielles N° 216 (Labo. Aromalia).

Les cataplasmes : une plante, un linge et c'est tout !

Le cataplasme est sans doute, avec la tisane, l'une des plus anciennes formes d'utilisation des plantes médicinales. Rien de plus simple que de réaliser un cataplasme. La difficulté ne se situe pas, en effet, dans la technique de fabrication qui consiste à appliquer les plantes choisies, en pâte ou enveloppées dans de la gaze et maintenues par une bande, sur la zone concernée. Tout l'art du cataplasme est de choisir les plantes appropriées. En voici cinq (mais il y en a bien d'autres) qui vous permettront de traiter de nombreuses affections.

La moutarde pour la toux C'est le plus connu des cataplasmes. À l'époque romaine, on employait le cataplasme de moutarde pour soigner les morsures de serpents ou de scorpions. Aujourd'hui, on applique un cataplasme, composé de farine de moutarde (graines pilées) mélangée à de la farine de son, sur le thorax pour décongestionner les voies respiratoires. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 15 ans car la sensation de chaleur provoquée par la moutarde est intense.
Mélanger 25 g de farine de moutarde et 25 g de son, ajouter quelques gouttes d'eau afin d'obtenir une pâte.
Étaler cette pâte sur la région à soigner sans oublier de l'enduire avant d'onguent ou de corps gras.

La mauve pour la peau Le cataplasme de mauve a la réputation de soigner les furoncles et de nettoyer les peaux sujettes à l'acné. Mais on l'utilise aussi beaucoup pour son action anti-névralgique (donc pour les douleurs aiguës siégeant sur le trajet d'un nerf sensitif) et pour son action anti-inflammatoire (blessures, plaies infectées).
Poser directement les feuilles de mauve fraîches ou séchées en cataplasmes chauds sur la région douloureuse ou à traiter, le soir avant de s'endormir.

Le choux vert pour les rhumatismes On ne sait si les vertus du chou sont réellement utiles dans ce cataplasme où la chaleur semble le facteur de soulagement le plus important. On le recommande dans de nombreuses traditions populaires pour les douleurs articulaires, les foulures ou les entorses.
Mettre la feuille de chou vert dans le four ou sur une bouilloire pour qu'elle soit chaude mais sans la faire sécher. On l'applique simplement sur l'endroit douloureux. Une vielle recette de rebouteux recommande de mettre des feuilles de choux crues sans les faire chauffer, directement sur la plante des pieds, dans les chaussettes et de les garder toute la nuit. On accompagnera ce traitement d'un bouillon de choux (4 ou 5 feuilles dans une casserole d'eau), afin que les douleurs, dans tout le corps, s'évanouissent.

La feuille de bouleau pour les reins En phytothérapie, on utilise la feuille de bouleau en poudre pour faciliter les fonctions d'élimination rénales et digestives. C'est pour son action sur les reins, et en

particulier pour soulager les lumbagos que l'on emploie le cataplasme de jeunes feuilles de bouleau. Ce cataplasme ne nécessite aucune préparation particulière. Il suffit d'enfermer les feuilles fraîches dans un sac (si ce n'est pas la saison, les feuilles sèches, légèrement humidifiées peuvent faire l'affaire) et de se coucher dessus au niveau des reins.

Les grains d'avoine pour les maux de gorge Le cataplasme d'avoine est un remède ancien que l'on appliquait aux hommes et au bétail en cas de refroidissement. On le conseille aujourd'hui principalement pour les affections attribués au froid, aux courants d'air, à la pluie, à l'humidité et plus particulièrement pour les maux de gorge (mais pas pour les angines pour lesquelles il faut plutôt utiliser un linge mouillé et froid noué autour du cou), mais aussi les douleurs lombaires.
Faire chauffer les grains d'avoine dans une poêle, les répandre sur un morceau de linge, rouler et appliquer sur la gorge ou les reins.

Dès le mois de juin, cueillez les fleurs de mauve (à ne pas confondre avec le lavatère) pour les appliquer directement sur votre visage. Ce cataplasme nettoie la peau. Il peut aussi réduire les douleurs aiguës.

Préparez votre élixir de la Saint Jean (Macérât de Millepertuis)

La période du 21 au 24 juin est le moment où l'énergie du soleil se concentre au maximum dans la nature. Le pharmacien et herboriste Patrice de Bonneval nous a confié la recette ancestrale qui rassemble les plantes de la Saint Jean à laisser macérer, dans une bouteille d'alcool, un an en terre.

C'est entre le 21 et le 24 juin (date de la Saint Jean-Baptiste), que les durées d'ensoleillement sont les plus longues dans notre hémisphère. C'est aussi à cette période précise que la grande lumière de la Saint Jean donne à toutes les plantes médicinales un pouvoir thérapeutique inégalé.
Pourquoi ne pas profiter de ces trois jours pour réaliser le traditionnel élixir de la Saint Jean ?

Récolter avant le lever du soleil

Patrice de Bonneval, pharmacien et herboriste de renom, a remis à jour une potion traditionnelle de plantes médicinales récoltées dans la période du solstice qui concentrent les vibrations exceptionnelles de ce moment rare.
Les plantes sont communes en France et il suffit de parcourir sa campagne pour les rencontrer.

La cueillette peut se dérouler sur trois jours, entre le 21 et le 24 juin. Mais gare aux lève-tard, car la récolte doit impérativement se faire avant le lever de soleil pour que les plantes ramassées emportent sur elles un peu de la rosée de la nuit. Cette rosée qui, entre le 21 et le 24 juin, est dite être une eau de salut, de jeunesse et de baptême.

Une fois la récolte faite, il suffit de mélanger, à quantité égale, les plantes entières, leurs feuilles ou les fleurs selon le cas (voir encadré) dans une grande bouteille de verre ou un pot de terre cuite et faire baigner le tout dans de l'alcool.
Le choix de l'alcool est pour Patrice de Bonneval « selon le goût de chacun ». Vous pouvez y mettre de l'armagnac, du cognac, du calvados… si possible bio.
La préparation achevée, bouchez l'orifice hermétiquement car le mélange va passer un an à l'obscurité, en terre. Selon la tradition, l'élixir de la Saint Jean prend toute son ampleur lorsqu'il a été enrichi de la force de la terre.

Dépression, insomnies et chocs émotionnels

La sortie de terre doit se faire au solstice (le 21 juin) de l'année suivante. L'élixir est alors à maturité. Il suffit de trois gouttes trois fois par jour pour bénéficier des bienfaits du cocktail solaire.

Les principales indications données par notre herboriste concernent les états de troubles du systèmes nerveux. Bien sûr, si vous « broyez du noir », la lumière de Saint Jean est toute indiquée, mais également en cas de fatigue intense ou de troubles du sommeil. Patrice de Bonneval considère également cet élixir comme un « Rescue naturel », à prendre en cas de choc émotionnel intense, décès d'un proche, rupture sentimentale et idées morbides.

Recette de l'élixir

Achillée millefeuille : 1 plante entière*
: 1 plante entière Lamier blanc
: 1 plante entière Grande marguerite
: une poignée de feuilles Noisetier coudrier
: 1 plante entière Ortie dioïque
: 1 plante entière Verveine officinale
: une poignée de feuilles Vigne -
: 1 plante entière Iris
: 1 plante entière Lierre terrestre
: une poignée de fleurs Millepertuis
: une poignée de feuilles Olivier
: une poignée de feuilles Trèfle

** Plante entière signifie toujours sans la racine*